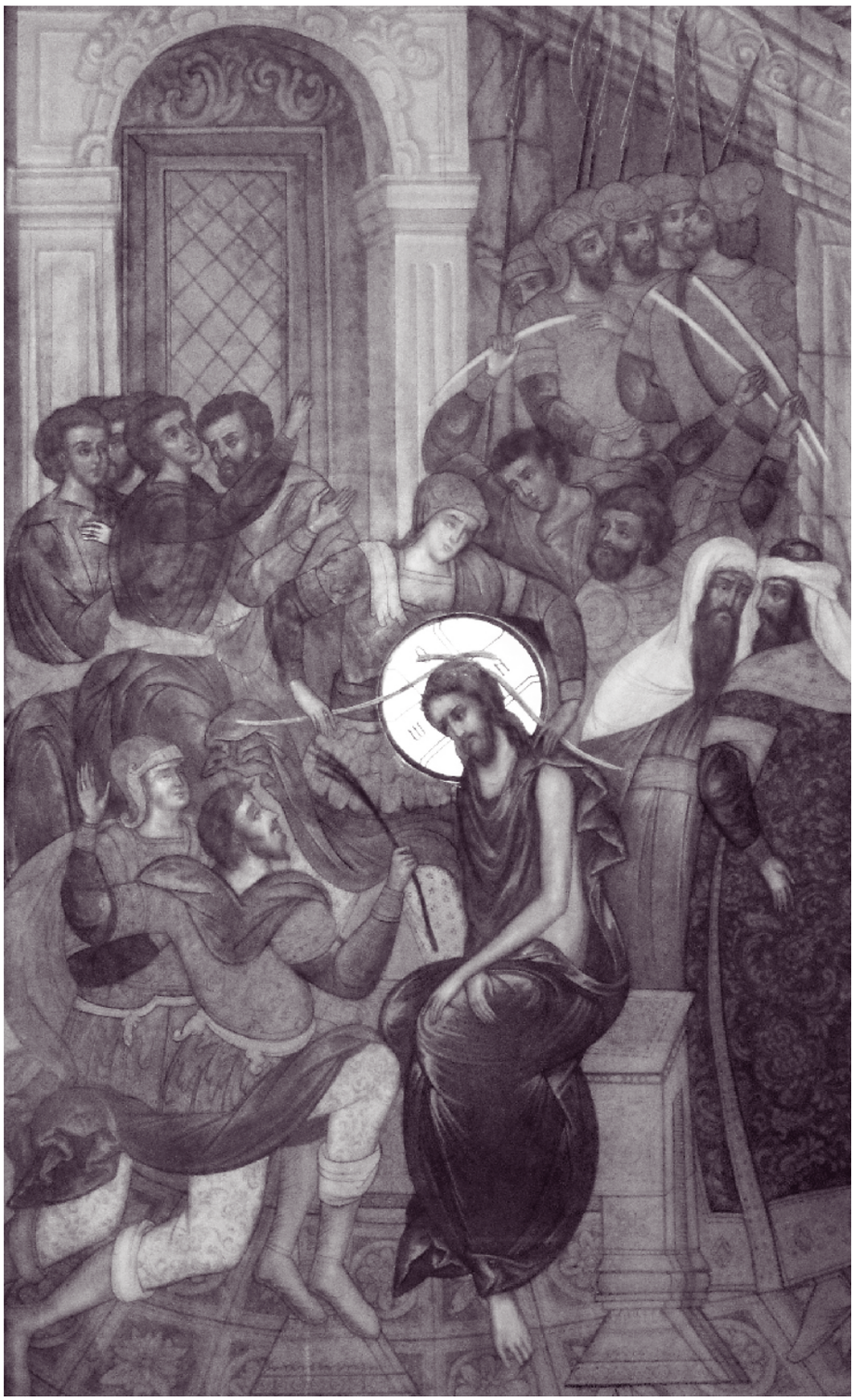
# Храм на Холмах

№ 2 (41), 2018

Приходской листок
храма Рождества Пресвятой Богородицы в Крылатском



## Слово настоятеля

Дорогие читатели приходского листка «Храм на Холмах»!

Поздравляю вас с наступлением дней Великого поста! Да разве уместно поздравлять с тем, что само по себе является трудным и неудобоисполняемым? Ведь многие христиане не готовы и даже страшатся приступить к Великому посту. Действительно, для дела спасения души нужно нудить себя, *Царство Небесное силою берется, и прилагающие усилие восхищают его* (Мф. 11: 12).

Стоит только собраться с духом и проникнуться искренним желанием начать пост, как постепенно, словно камень, свалится с наших плеч огромная тяжесть. Не будем, дорогие братия и сестры, относиться ко времени поста как непосильному делу в нашей жизни. Вспомним, что святые отцы называли пост духовной весной.

Многие из нас испытали благотворные воздействия Великого поста. Благодать совершаемых в храме великопостных богослужений поддержит каждого из нас. А чудные молитвословия покаянных канонов, псалмов, богослужебных песнопений окрылят наш дух и исполнят радости.

Имея перед духовными очами примеры Самого Господа, Его учеников и всех святых, воодушевимся и мы решимостью провести поприще Великого поста во славу Божию, во исцеление наших духовных и телесных сил. Аминь.

*Протоиерей Георгий Бреев,*
*настоятель храма Рождества*
*Пресвятой Богородицы*
*в Крылатском*

# Пост как особая культура в Церкви

Протоиерей Георгий Бреев,
*настоятель храма Рождества Пресвятой Богородицы в Крылатском*

Дни Великого поста даны нам, чтобы в нас начала раскрываться духовность. Пост — это, собственно, воздержание. Только через него можно привести тело в такое состояние, чтобы оно было нашим другом в духовном преуспеянии.

Тело — не просто сосуд, в который помещается душа. Это мы сами, наша человеческая природа. От нее невозможно освободиться, и нужно разумно приводить тело в соответствие с нормами жизни, которые начертаны в заповедях Божиих.

В музыке есть такое понятие — ключ, и в этом ключе записываются ноты. Если он поставлен неправильно, то гармонии не будет. Вот и с нашим телом будет неладно, если мы станем бороться против самих себя.

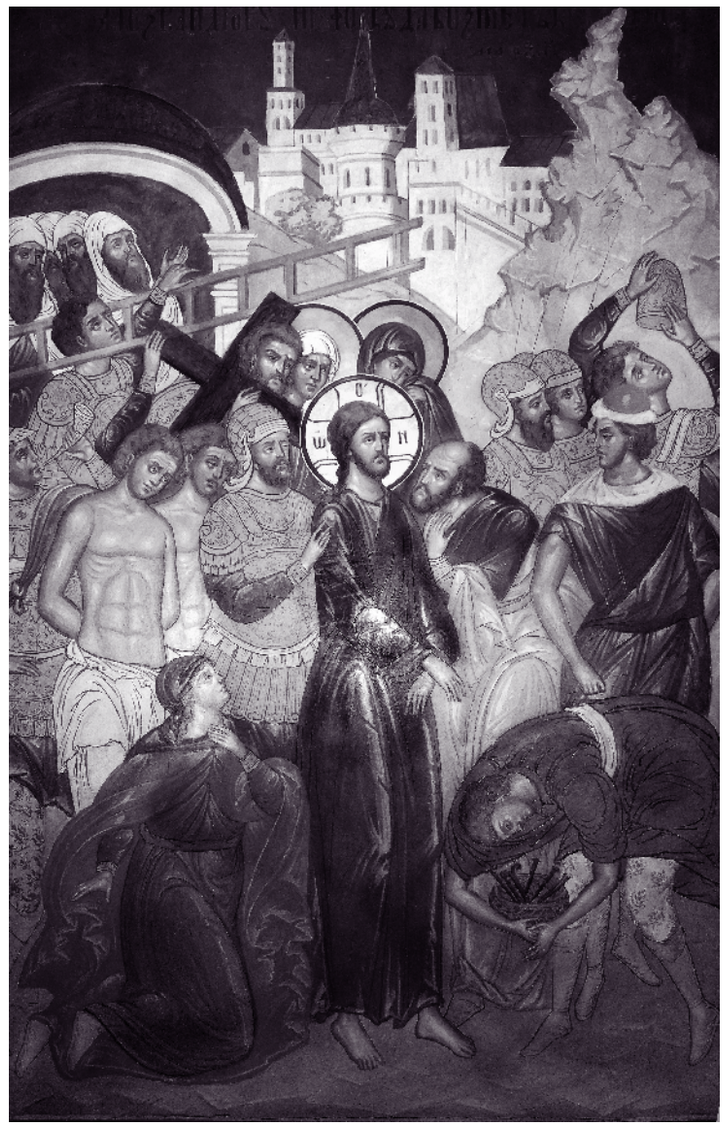
И задача у нас — сделать тело нашим со-трудником. Оно должно подчиниться стремлениям духа. Нам надо захотеть очистить себя, свою душу — и через это помочь духу стать собранным, устремленным к Богу. Это, собственно, и есть одна из целей поста.

Великим постом мы входим в церковь, а там — совершенно иная, непривычная атмосфера. Она меняется в эти дни. Читается много псалмов, раскрывающих великую духовную глубину жизни.

Мы начинаем погружаться в эти переживания. Они остепеняют нас, останавливают, даже очищают, если мы просим: *Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во утробе моей. Не отвержи мене от лица Твоего, и Духа Твоего Святаго не отыми от мене* (Пс. 50: 10–11).

Все великопостные молитвы — необычайно проникновенные. Стоит послушать хорошего чтеца — и душа напитывается высоким молитвенным духом. Появляется цельное духовное настроение.

Службы в дни Великого поста длинные, да еще мы делаем много поклонов.



Некоторые люди даже оскорбляются: «Зачем мне коленопреклонение, если оно унижает достоинство человека? Я и так в душе Бога почитаю!»

Но душа-то у нас живет не отдельно от тела! Когда мы и чувством, и умом припадаем к Господу, да еще и телом смиряемся перед Ним, тогда наша природа достигает состояния, которое нам нужно. Человек смиряется, становится благоговейным. Благодаря поклонам покаянное чувство приобретает подлинность.

Через пост Господь оказывает нам доверие, ждет, что мы используем это время для духовной пользы. Приведем в порядок мысли, не будем позволять себе брожения ума, неполезных, ненужных занятий, пустого чтения. И прежде всего, уделим время молитве. Она помогает уму сконцентрироваться на Священном Писании, священных образах. Будем читать Библию, Евангелие,

«Храм на Холмах» — приходской листок храма Рождества Пресвятой Богородицы в Крылатском
*Некоммерческое издание, осуществляется на пожертвования*

Духовник — прот. Георгий Бреев

Над номером работали:
Прот. Георгий Бреев
Прот. Сергий Тишкун
Алтарник Александр Палицын
Елена Федосова-Гониди
Ответственный за выпуск Николай Бреев
Дизайнер Антон Героев
Редактор Татьяна Стрыгина
Корректор Марина Макарова

E-mail редакции — hramkrylatskoe@gmail.com
Сайт прихода — www.hramnaholmah.ru

наставления святых отцов, которые нас духовно питают, укрепляют, открывают нам область высоких переживаний, состояний. Когда-то до грехопадения эти высокие состояния были достоянием человека, а потом люди их потеряли. И надо вернуться к ним, вдохнуть горнего воздуха, чтобы все внутри очистилось.

Нам полезны хорошие, добрые, высокие мысли о Боге, о своем плачевном духовном состоянии, о том, что мы не исправлены, не упорядочено множество страстных движений, нет перемены к лучшему. И тогда наша мысль направляется вперед.

Есть такое понятие — впередиидущий. За ним движется целый отряд, а он смотрит, как бы не заблудиться, не привести людей в такие места, из которых трудно выбраться. Вот так же наш ум ведет нас в дни Великого поста, внимая покаянным молитвам, великопостному Богослужению. И мы подтягиваемся за ним.

А пока — пост. Он будет цельным, если мы позаботимся не только о перемене пищи, но и о перемене настроения ума.

Великий пост — строгий и долгий. Вместе со Страстной седмицей — почти пятьдесят дней. Легко поститься тому, кто физически здоров, молитвенно настроил себя, имеет навык, полюбил пост как друга, который ему помогает в духовном преуспеянии. А тот, кто физически изнемогает, чье здоровье ослаблено, тому надо поститься духовно и подбирать для тела такую пищу, которая давала бы человеку возможность одновременно и воздерживаться, и не терять рабочего состояния.

Пост — это особая культура, существующая в Церкви. Она прекрасна и высока, но, чтобы приобщиться к ней, надо себя воспитать, подготовить.

Сразу без подготовки человек порой пугается. Попостится две-три недели — и начинает пятиться назад.

*Пост будет цельным, если мы позаботимся не только о перемене пищи, но и о перемене настроения ума.*

Наш ум направлен туда, где ему интересно. Давайте зададим себе вопрос: а в чем этот интерес? Вот отказался человек от скоромной пищи, а дух его празден, ищет развлечений: с друзьями пообщаться, с соседями посидеть. И уже потом, может быть, помолиться. И начинает он задвигать важное — подальше, а неважное — ставить на первый план. Но надо иначе: отсечь ненужные помыслы, развлечения, перестать смотреть увеселительные программы по телевизору, отказаться от мероприятий, где будет шумная компания, вино, много еды. Мы и так не успеваем собрать себя в дни Великого поста!

Придет Пасха — и тогда посетим друзей, родственников. Даже недовольство высказывает: «Я пощусь, а у меня состояние ухудшается! Сил не хватает на работу и домашние дела».

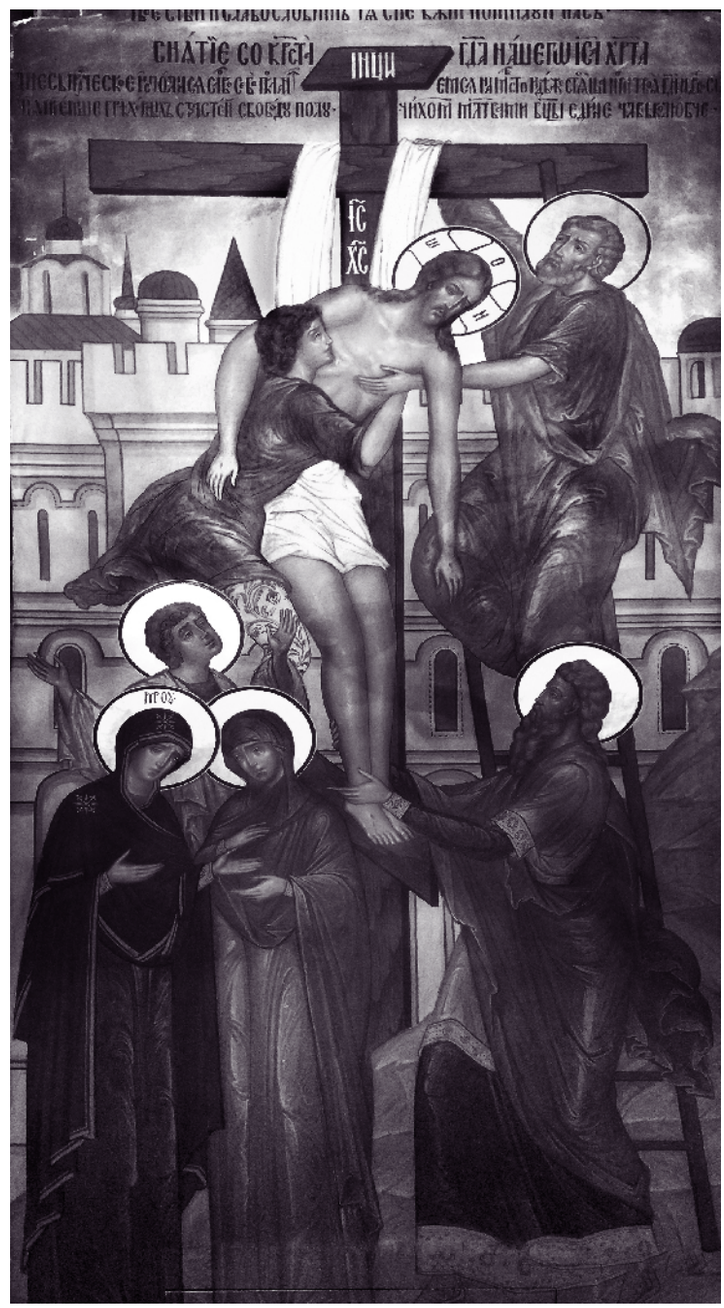
Конечно, чрезмерное пощение, не освещенное разумным отношением, может привести к боязни поста. Но бояться его не надо, а нужно понять свое телесное состояние. Я многим рекомендую: «Вы попоститесь первую неделю построже, а дальше — посмотрите. Если все благополучно, вам не стало хуже, а наоборот — что-то мешающее, отяжеляющее отошло, то и дальше продолжайте так же».

Мы же страдаем чревоугодием, объедением. И тело часто утяжелено чрезмерным питанием, а это препятствует нашей молитве. Пословица говорит: «Сытое брюхо для молитвы глухо». Наелся — и уже хочется полежать, поотдыхать.

Пост — время покаянной духовной печали о своих грехах, созвучной страданиям Спасителя. И завершается он Страстной седмицей, когда мы сопереживаем той жертве Господа, которую Он принес для искупления всего человеческого рода, приняв на Себя грехи мира. Смерть Христа на Кресте неотделима от Его Воскресения.

Во Христе воскресшем мы получаем полноту, оправдание, обновление духовной жизни. Пасха — это явление силы будущего Царства Божия, которое откроется всем людям.

Господь обозначил нам узкий путь — молитвы, воздержания, скорби о своих грехах, внутренних беззакониях. По этому пути мы идем к вечной Пасхе: «О, Пасха велия священнейшая, Христе, о мудросте, и Слове Божий, и сило! Подавай нам истее Тебе причащатися в невечернем дни Царствия Твоего». Дай нам, Господи, приобщиться к спасительной Пасхе — нашей радости, конечной цели, победе и торжеству веры!



# Умиротворение души за суетой нашего ума

Архимандрит Андрей (Конанос)

Я желаю тебе, чтобы Бог всегда был с тобой и благословлял твою жизнь.
Я желаю, чтобы ты жил Христовой любовью в сердце своем, и каждый день твоей жизни был наполнен Божьей благодатью, и ты чувствовал присутствие и любовь Бога.
Который час?
Я спрашиваю, потому что у нас у всех сейчас, когда я проповедую, разное время. В Греции сейчас полдень, в Америке рассвет. Где-то меня слушают в прямом эфире, где-то повтор. Но где бы мы ни были, одна вещь точно неизменна: Бог с тобой всегда! Там, где ты в данный момент.

## *Бог в твоей жизни всегда!*

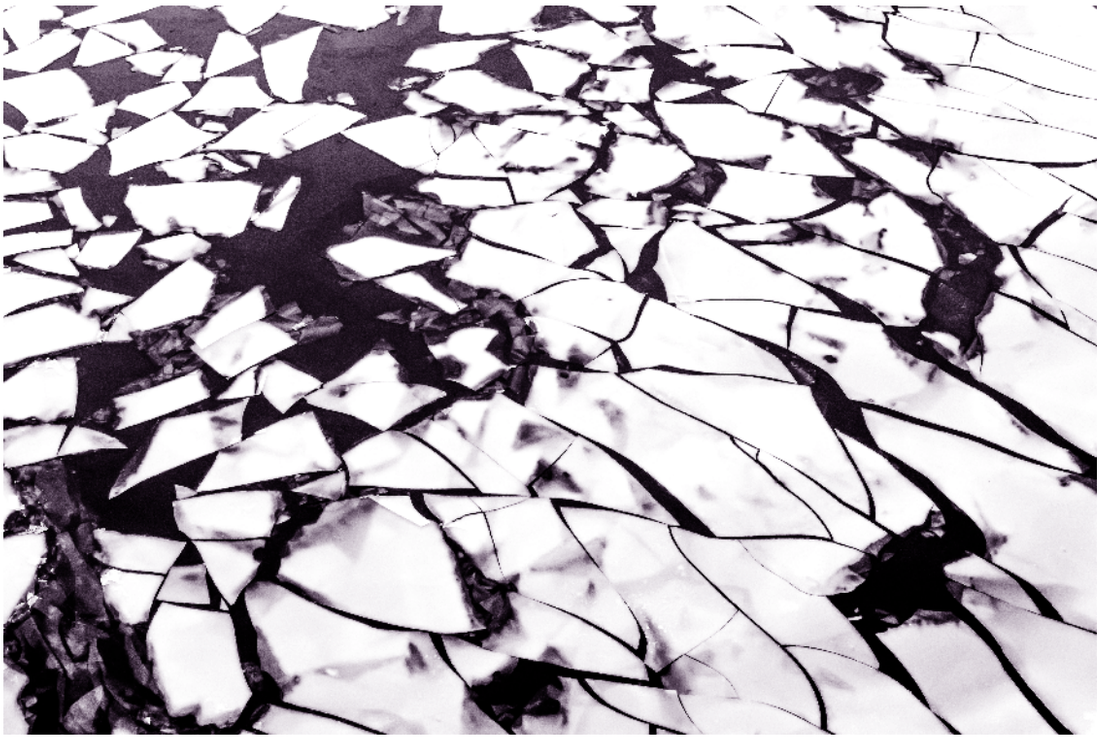
Не знаю, чувствуешь ли ты это и осознаешь ли. Не знаю, дает ли тебе это чувство радость или страх, огорчает ли тебя это или дает безграничную надежду, оптимизм и силу.
Однако я верю, что, если ты человек Божий, ты точно чувствуешь Бога. Если ты любишь Христа и молишься, если исповедуешься, причащаешься осознанно, борешься и стараешься, изучаешь духовную литературу и работаешь над своей душой, тогда точно ты чувствуешь Бога. Ты понимаешь, насколько важно то, что мы обсуждаем сейчас.

## *Самое важное в жизни — иметь связь с Богом.*

Когда ты просыпаешься утром, не начинай день без самой малой молитвы. И будь осторожен! Я имею в виду, не стоит так читать молитву, как ты читаешь любую книгу, или механически повторять ее. Важно, чтобы душа твоя приобрела подходящий настрой и определенное чувствование перед Богом. Впусти Бога в день, который только начинается. Одень в Божественный свет людей, которые тебя окружают. Взгляни через призму Божественной благодати на самого себя, свою душу, свое тело, свои дела. И начни свой день именно с этого чувства. До тех пор пока не начнутся суета и быт.
Для некоторых день выглядит следующим образом: проснулся, быстро умылся, оделся, съел завтрак и ушел. И через некоторое время ты осознаешь, что уже основательно вошел в ритм дня. Как моторчик или машина. Игнорируя тот факт, откуда я произошел, куда двигаюсь и почему я делаю все эти дела. Все будет выглядеть намного прекраснее, если ты позаботишься, чтобы прожить свой день осознанно. То есть будешь делать все то, что ты делаешь, но осознанно и осмысленно.
Просыпаешься с утра, открываешь свои глаза и говоришь с сознанием: «Я живу, и этот факт есть дар Божий. Благодаря Богу я проживаю еще один день». И это чувство наполняет тебя радостью и счастьем. И ты позволяешь этому чувству овладеть тобой настолько, чтобы сердце твое пропиталось чувством благодарности. Произнеси: «Господи, я тебя славлю и благодарю. Я тебя благодарю, потому что ты мне подарил жизнь и потому что я проснулся». Это должна быть первая твоя мысль утром.
Не позволяй, чтобы первым делом пришли тебе на ум неприятные мысли и заботы, которые принесет день. Оставь мысли о деньгах, счетах, болячках, экзаменах и беспокойство. Они вернутся к тебе позже так или иначе. Не начинай с самого начала с предчувствий и психологических проблем.

## *Начинай с благодарения!*

Благодари Бога!
Открой шторы и произнеси: «Слава Тебе, показавшему нам свет!» Ты видишь свет еще одного дня. «Еще одного дня, который Ты мне подарил, Господи!»



Я хочу добавить, мой друг, что сегодня — самый прекрасный день в твоей жизни! Начни свой день с благодарственной молитвы Христу. Не позволяй мыслям увести тебя в суету дня.

Если осознаешь то, что я тебе говорю, придет смирение и умиротворение. Как только ты поймешь, что все, что тебя беспокоит, — это некая программа, в которой твой мозг погружается в мысли с пробуждения, и они портят тебе день с самого «доброго утра».

Но ты блокируй все мысли. Ты не отвечай на звонки. Нажми тормоз на возрастающее со скоростью беспокойство и произнеси: «Нет, я не позволю, чтобы мой день уже с раннего утра начался с паники, агонии и чувства опасности. Я хочу начать свой день с погружения в любовь Божью и прочувствовать истинность этого чувства».

«Доброе утро, Спаситель, и благодарю Тебя за Твою любовь! Господи, Ты мне позволяешь прожить еще один день. Чтобы доказать мне, как сильно Ты меня любишь. Господи, я начинаю свой день с любовью Твоей, чувствуя, что я — Твое любимое создание!»

Вот эти слова произноси в своей молитве поутру.

Очень сложно начинать свой день, не чувствуя своего отца или свою мать. Бог и есть твой отец. Он же твоя мать. Твой брат. Твой друг. Если же ты чувствуешь себя одиноким жителем этой планеты, неким брошенным созданием, потерянным человеком, не чувствующим себя другом Христовым, как же ты преуспеешь?

Разве будет у тебя стимул бороться? Уже с утра почувствуешь усталость, разочарование, меланхолию, одиночество и беспомощность.

Не позволяй произойти этому. А не позволить ты можешь через молитву.

С молитвой твоя душа приобретет огромное количество Божественных даров. Они войдут в душу твою потоком, и душа твоя наполнится чувством Божественной любви.

Теперь ты понимаешь, что я имел в виду, говоря тебе, что нельзя начинать свой день с обычной механической молитвы? Не достаточно сказать поспешно: «Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь».

И так далее, и молитва закончилась. Если ты будешь молиться поспешно, единственное, чего добьешься, будут стресс и беспокойство и во время молитвы. Вместо того, чтобы молитва избавила тебя от страха, она будет усиливать страх.

## *Ты можешь призвать Бога.*

Ты можешь почувствовать, как Бог работает твоими руками. Как Бог двигает твое тело. Дает тебе здоровье. Приводит в действие твою нервную систему. Позволяет тебе стоять прямо, передвигаться и дышать. Все это ты можешь легко прочувствовать, делая свои дела. В момент, когда ты чистишь зубы или одеваешься. То есть начинаешь свой день с чувства любви и благодарности к Богу.

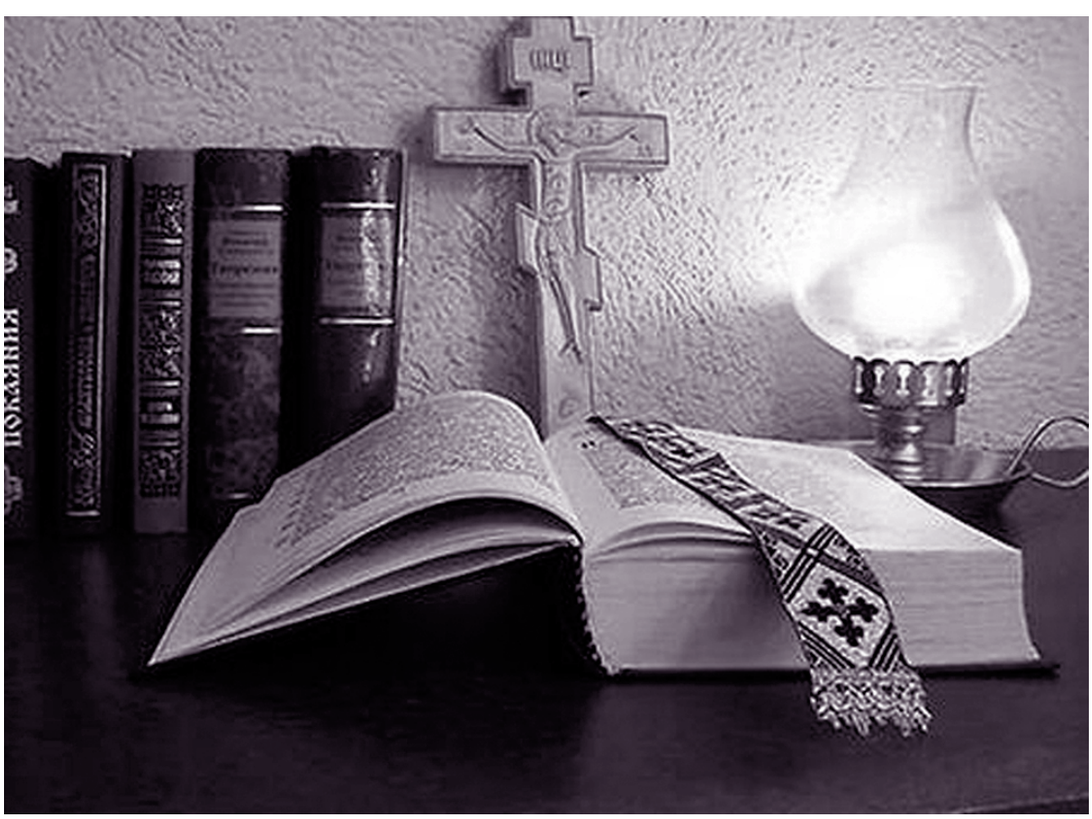
Не капризы и чувство пустоты, как будто нам чего-то в жизни не хватает: «Что мне делать, что происходит...» Нас характеризует

постоянное недовольство, нытье и неудовлетворенность. Наше лицо выражает не облегчение, а уныние, печаль и жалобу.
Это неправильное начало дня. Я верю, что ты понимаешь почему.
И потом, в течение дня, тебя находит какая-то проблема и начинает тебя мучить. Услышал плохую новость и «сходишь с ума». Почему же? Потому, что забыл основное: день надо начинать с Богом! Позволить Ему посмотреть тебе в глаза. Прочитать молитву или произнести ее, пропуская через себя!
Стало бы огромным успехом и благодатью, если бы мы позволили словам молитвы пропитать нашу жизнь!
Самая большая наша проблема в молитве и во время службы состоит в том, что мы произносим, но не проживаем эти невероятные слова. Мы очень спешим. Мы придаем значение количеству, то есть сколько мы произнесем, что конкретно прочитаем, сколько страниц перелистнем.
В то время как наша душа не встала перед Богом

с полным доверием и детской чистотой.

## *Нам не хватает простоты.*

Еще не зарядилось наше сердце Божественной любовью, не наполнилось еще сладостью молитвы. Например, когда ты повторяешь гимн: «Ты моя крепость, Господи, Ты моя и сила, Ты мой Бог, Ты мое радование: не оставь недра Отча, и нашу нищету посети».
Друг мой, эти слова не могут произноситься обычным и спокойным тоном или поспешно, пробегая по строчкам. Иначе сердце твое останется равнодушным, холодным и безразличным.
Вся история молитвы, вся суть и смысл — в теплоте душевной. Чтобы разогрелась душа! Чтобы задышала, доверилась, отдалась в руки Бога, в Его объятия. Чтобы умиротворилась.
Если ты этого достигнешь, тогда ты сможешь противостоять проблемам и заботам дня, освещенный Божественным светом утренней молитвы. И чтобы ни случилось, ты стоишь на ногах, ты просвещенный. У тебя Божья благодать. Ты окружен Божественным светом Христовым, который освящает твои стопы.
Если ты начинаешь день с этим чувством Бога, то каждое событие, которое произойдет, ты примешь с пониманием, что делать. Потому что чувствуешь, что ты не один думаешь и произносишь: «Господи, подумай, Ты внутри меня. Давай подумаем вместе. Просвети меня, что мне делать!»



*Из новой книги архимандрита Андрея (Конаноса) «В глубине сада». Перевод Елены Федосовой-Гониди, прихожанки храма.*

# Пост как основа спасения народа

Алтарник Александр Палицын

Мы живем в то время, когда внешние информационные факторы максимально нагружают каждого из нас. Становится очень сложно сконцентрироваться на своих внутренних проблемах; порой мы даже не успеваем анализировать свои мысли, поступки и чувства, подумать о том, что совершаем хорошего или плохого. Чтобы преодолеть это, нам необходимо вырваться из повседневности, суеты и забот, в которые мы погружены чаще всего в силу каких-то обстоятельств, а иногда и по своей воле.

*Цель и смысл поста — это освобождение от греха, страстей и пороков.*

И только пост дает нам такую возможность, потому что его цель и смысл — это освобождение от греха, страстей и пороков. А если это происходит, то мы способны разумно управлять своими мыслями, избегать слов и поступков, опасных для нашей жизни, и возрастать духовно. Вот почему святые угодники Божии, на опыте своем познавшие, что такое пост, считали его спасительным. И мы знаем, как они своим постом и смирением избавляли от смерти народ Божий, совратившийся с Его пути. Об этом свидетельствует написанное около 95–96 гг. Первое послание св. Климента Римского к коринфянам.

«Вы знаете, возлюбленные, — говорит св. Климент, — и хорошо знаете священные Писания и разумеете слова Божии. Итак, приведите себе на память: когда Моисей взошел на гору и провел сорок дней и сорок ночей в посте и смирении, тогда сказал ему Господь: *Моисей, Моисей, сойди поскорей отсюда, потому что совершил преступление народ твой, который ты вывел из земли Египетской; скоро они совратились с пути, который ты заповедал им, — сделали себе литые изваяния. И сказал ему Господь: говорил Я тебе раз и два, говоря: видел Я народ этот, и вот он — народ жестоковыйный. Дай Мне истребить его, и погублю имя его под небом, а тебя сделаю народом великим и дивным и многочисленнее этого. Моисей же сказал: нет, Господи, прости грех народу этому, или и меня истреби из книги живых* (см.: Исх. 32). О, великая любовь! О, несравненное совершенство! Раб смело говорит Господу, просит прощения народу; в противном случае хочет и сам быть истребленным вместе с ним…

Покаянный пост ниневитян после проповеди пророка Ионы

Не меньшей опасности подвергла себя совершенная по вере Есфирь, дабы избавить от предстоявшей погибели двенадцать колен Израилевых. В посте и смирении она умоляла всевидящего Господа, Бога веков, Который, видя смирение души ее, избавил народ, для блага которого она подвергла себя опасности».

Благодаря посту нам дана реальная возможность побеждать грех, действительно почувствовать близость Божественную, прикоснуться к Божественной благодати, ибо без этого мы не можем стать наследниками Царства Божьего.

# Расписание богослужений 18 февраля — 8 апреля 2018 г.

*В среду и пятницу Великого поста совершается Литургия Преждеосвященных Даров.*
*Богослужение в будни 1-й и 6-й седмицы Великого поста — 8.00*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **18** ФЕВРАЛЯ | Прощёное воскресенье.<br>Неделя сыропустная | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>Вечерня с чином прощения |
| **19–22** ФЕВРАЛЯ | | 18.00 | **Чтение Великого канона св. Андрея Критского** |
| **23** ФЕВРАЛЯ *пятница* | | 18.00 | **Общая исповедь** |
| **24** ФЕВРАЛЯ *суббота* | | 7.00<br>10.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия |
| **25** ФЕВРАЛЯ *воскресенье* | Неделя 1-я Великого поста.<br>Торжество Православия | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>Пассия |
| **3** МАРТА *суббота* | Поминовение усопших | 9.00 | Литургия |
| **4** МАРТА *воскресенье* | Неделя 2-я Великого поста.<br>Свт. Григория Паламы | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>Пассия |
| **10** МАРТА *суббота* | Поминовение усопших | 9.00 | Литургия |
| **11** МАРТА *воскресенье* | Неделя 3-я Великого поста.<br>Крестопоклонная | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>Пассия |
| **17** МАРТА *суббота* | Поминовение усопших | 9.00 | Литургия |
| **18** МАРТА *воскресенье* | Неделя 4-я Великого поста.<br>Прп. Иоанна Лествичника | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>Пассия |
| **21** МАРТА *среда* | | 17.00 | Чтение Великого канона<br>св. Андрея Критского — **Мариино стояние** |
| **25** МАРТА *воскресенье* | Неделя 5-я Великого поста.<br>Прп. Марии Египетской | 7.00<br>10.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия |
| **31** МАРТА *суббота* | Лазарева суббота | 9.00<br>17.00 | Литургия<br>Всенощное бдение. **Освящение верб** |
| **1** АПРЕЛЯ *воскресенье* | Неделя 6-я, ваий.<br>Вербное воскресенье | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>Пассия |
| **2** АПРЕЛЯ *понедельник* | Великий Понедельник | 8.00 | Литургия Преждеосвященных Даров |
| **3** АПРЕЛЯ *вторник* | Великий Вторник | 8.00 | Литургия Преждеосвященных Даров |
| **4** АПРЕЛЯ *среда* | Великая Среда | 8.00<br>17.00 | Литургия Преждеосвященных Даров<br>**Общая исповедь** |
| **5** АПРЕЛЯ *четверг* | Великий Четверток | 7.00<br>10.00<br>17.00 | Ранняя литургия<br>Поздняя литургия<br>**Чтение 12 Страстных Евангелий** |
| **6** АПРЕЛЯ *пятница* | Великий Пяток | 8.00<br>14.00<br>17.00 | Великие часы<br>Вынос плащаницы<br>Чин погребения Спасителя |
| **7** АПРЕЛЯ *суббота* | Великая Суббота.<br>Благовещение<br>Пресвятой Богородицы | 7.00<br>с 8.00 до 20.00 — освящение пасок и куличей<br>с 22.00 до 23.30 — чтение Апостола<br>23.30<br>00.00 | Литургия<br><br><br>Полунощница<br>Пасхальная заутреня. Литургия |
| **8** АПРЕЛЯ *воскресенье* | **СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА** | 10.00<br>17.00 | Поздняя литургия<br>Пасхальная вечерня |

**ТАИНСТВО ЕЛЕОСВЯЩЕНИЯ**
(Соборование)

**27 февраля** вторник – 12.00
**13 марта** вторник – 18.00
**27 марта** вторник – 18.00
**3 апреля** Великий Вторник – 18.00