



Утверди шаги мои

на путях Твоих... (Пс. 16, 5)

Приходской вестник храма святителя Николая в бухте Камышовой
Издаётся по благословению Митрополита Симферопольского и Крымского Лазаря

№ 9 (145), сентябрь 2021

МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ. РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД ХРАМА СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ В БУХТЕ КАМЫШОВОЙ Г. СЕВАСТОПОЛЯ, СИМФЕРОПОЛЬСКОЙ И КРЫМСКОЙ ЕПАРХИИ»

*Порой часы обманывают нас,
Чтоб нам жилось на свете безмятежней.
Они опять покажут тот же час,
И верится, что час вернулся прежний.
Обманчив дней и лет круговорот:
Опять приходит тот же день недели,
И тот же месяц снова настаёт —
Как будто он вернулся в самом деле.
Известно нам, что час невозвратим,
Что нет ни дням, ни месяцам возврата.
Но круг календаря и циферблата
Мешает нам понять, что мы летим.*

С. Я. Маришак

ЦЕРКОВНОЕ НОВОЛЕТИЕ

В богослужении каждый участвует — а оно предполагает именно участие — в ту меру, в какую он способен. Одному служба навевает некие чувства, и он этим ограничивается; другой участвует в нём слухом; третий только зрением — смотрит, что происходит. Кто-то участвует и умом — старается вникнуть в смысл происходящего и в смысл того, что поётся и читается. А иной не просто следит за службой, а молится духом, каждое произнесённое слово становится и его молитвой.

Отцы называли богослужение жизнью во Святом Духе, потому что познание Бога совершается в молитве, а через богослужение мы учимся молитве и учимся вечной жизни, которая есть также познание Бога. Из этой временной жизни мы все перейдём в вечность, но она будет у каждого своя. Как жизнь здесь у всех разная, так и вечность нам предстоит разная. Но если в земной жизни наблюдаются некие изменения: мы стареем, умнеем или, наоборот, глупеем, — то там такого изменения нет: насколько мы здесь духовно преуспеваем, и зависит наша вечная участь.

Что происходит с человеком, с его душой, когда он покидает этот временный мир? Если он сподобляется вечной жизни, то есть созерцания Бога, то непрестанно славословит Бога. Именно поэтому апостол Павел заповедал нам непрестанно молиться — для того, чтобы стяжать этот дар. Чтобы всегда, что бы мы ни делали, мы своим умом, сердцем прославляли Бога и тем самым подготовили себя к вечности. Потому что в вечной жизни не нужно будет ни хлеб сеять, ни в очереди стоять, ни рубашки гладить — там только одно занятие: либо страдать от своих страстей, которые будут разрывать нас на части, без даже малой возможности их утолить, либо чистым сердцем славословить Бога.

Через богослужение мы учимся славить Бога. ►

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ЦЕРКОВНОЕ НОВОЛЕТИЕ

стр. 1-3

НОВОЛЕТИЕ

стр. 3

СЕКРЕТЫ УСТАЛОСТИ:

КАК НАУЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ?

стр. 4-5

РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

стр. 6-7

ВЫБОР ВСЕЙ ЖИЗНИ.

МАРФА И МАРИЯ: КЕМ БЫТЬ?

стр. 8-9

ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА ГОСПОДНЯ

стр. 9-10

КРЕСТ ПОКЛОННЫЙ

стр. 10-11

НАШ ПРИХОД.

ОСВЯЩЕНИЕ ВЕРХНЕГО ХРАМА

стр. 11

Поэтому каждый раз, когда мы приходим в храм, независимо от того, понимаем мы или не понимаем, что здесь происходит; чувствуем что-то или не чувствуем; независимо от того, все слова молитвы входят в наш ум или какая-то только маленькая толика, – все равно мы посещаем великую школу молитвы, где учимся «молиться духом, молиться и умом», учимся молиться душой и нашим сознанием. Чтобы это учение было успешно, нам надо стараться вникать в богослужение. Каждый праздник, который мы пропустили, есть невозвратная потеря, потому что любой день в православном богослужении имеет великое назидание и свои особенности, он имеет своё чтение, свой тропарь, свою духовную окраску.

Каждый раз, когда мы пропускаем службу – по лени и нерадению или в силу каких-то обстоятельств, – нам надо об этом скорбеть. Время течёт, праздник уходит, и мы как бы пропускаем урок, который могли бы изучить. Хотя, к сожалению, и когда мы пребываем в храме, участвуя в богослужении, многое проходит мимо наших ушей. Нам нужно ещё очень долго привыкать, очень долго настраиваться и долго ещё учиться молиться...

Оглядываясь на прошедший год, каждому из нас надо подумать: ну а чему я, собственно, научился, что я познал в этом году, к чему пришёл? Вот прожил год и ходил этот год в храм. Было ли это просто хождение либо это было всё-таки следование умом и сердцем за течением праздников, этих великих уроков благочестия, которые преподаёт Церковь? Что я познал из закона Божия хотя бы умом, что начал из него воплощать в своей жизни?

Нам нужно наблюдать за собой. Но как это возможно? Господь сказал: *«Царство Божие не приходит приметным образом»*. Поэтому, глядя в свою душу, мы не можем понять, близки мы к Богу или далеки, не можем познать свою высоту или низость и степень своего падения, ибо нужно обязательно смотреть со стороны. Но тем не менее существуют некие вехи на нашем пути, которые мы можем и обязательно должны наблюдать для того, чтобы нам двигаться вперёд, а не топтаться на месте.

Вот начинается новолетие, мы как бы поступаем в новый класс этой духовной школы, где Церковь через свои праздники, через свои песнопения, через чтение святых Писаний будет нас учить Царствию Небесному, учить приобретать те навыки, которые необходимы для жизни духовной, и искоренять те навыки, которые этому препятствуют.

Каждый из нас по крещению является чадом Божиим. Попробуем сравнить то царское достоинство, которое мы имеем от Христа, со своей собственной жизнью, и мы увидим, что она никак не соответствует нашему высокому призванию. В человеке всё состоит из привычек. Мы привыкли ко греху, привыкли к мирской жизни, а чтобы двигаться в духовной жизни, нужно прежде всего преодолеть этот греховный навык.

Какие вехи существуют на этом пути? Во-первых, надо начать это движение! Сначала необходимо приучить себя постоянно, неуклонно посещать храм, – это первое и главное условие. В противном случае духовная жизнь человека так и не начнётся.

Для начала надо научиться ходить на воскресную службу – в субботу вечером и в воскресенье утром. Это центр нашего богослужения, его апогей, вершина седмичной службы. Потом необходимо посещать двенадцать самых главных праздников года. Даже если ты работаешь в будний день и не можешь прийти на Божественную литургию, но на всенощное бдение прийти нужно, потому что вся литургическая красота данного

праздника раскрывается именно во всенощном бдении, которое есть подготовка к кульминации, к литургии. Приходя на него, мы можем духовно участвовать в тех праздниках, которые есть в церковном году. Это первый этап.

Второй этап – это рассматривание собственного сердца. Нужно смотреть, что в нашем сердце происходит. Каким образом? Через те поступки, которые мы совершаем: что мы делаем, что говорим, как себя ведём, и сравнивать это с тем, чему учит нас Святая Церковь через богослужение и через Евангелие. Тогда мы увидим что наши дела, прямо противоречат тому, чему учит Господь. Вот эти дела, мысли, слова, противоречащие закону Божию, противоречащие воле Божией, и есть грех, который нам мешает взойти на Небо.

Если мы каждый день не видим в себе бесчисленное множество грехов, значит, мы ещё не вступили во второй этап своего духовного развития, не положили ещё начало покаянию, и нам нужно вновь и вновь ходить в храм, вновь и вновь просить у Бога Его милости, – просить до тех пор, пока не откроется у нас духовное видение. Оно заключается в том, чтобы увидеть, что мы люди грешные, что мы постоянно противимся воле Божией и вольно, и невольно.

После этого человек вступает в следующий этап своего духовного развития – самый длительный, самый трудный. Он заключается в том, что человек искореняет в себе те грехи, которые видит, и по мере искоренения начинает видеть все новые и новые. Увидел в себе какой-то грех и стал с ним бороться. На эту борьбу может уйти очень много времени. И человек задумывается: я замечаю в себе грех, я с ним борюсь, я прошу помощи Божией, я причащаюсь Святых Христовых Тайн, но все как бы пробуксовывает. Тогда он начинает понимать, что каждый грех – это всего лишь побег, у которого есть свой корень, и, пока не истребить корень, побег будет продолжать зеленеть, грех будет цвести.

Наблюдая за собой, за своей жизнью, за своими греховными проявлениями, мы можем определить свои главные духовные заболевания — страсти, то есть мы переходим в такую стадию, когда грех становится уже не радостен и сладок, а ненавистен и приносит нам страдания. Апостол Павел говорит: *«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю»*, потому что *«живёт во мне закон греха»*. Когда мы познаем главную страсть, которая действует в нас, мы все силы своей души должны употребить на её искоренение. Тогда по мере истребления одной страсти будет выявляться другая; по уничтожении другой будет проявляться третья. И так всю жизнь до тех пор, пока мы полностью не очистимся от страстей.

Полное очищение от страстей и есть чистота сердечная. Достигнув очищения сердца от страстей, мы узрим Бога, мы с Богом будем общаться непосредственно. Если сейчас нам нужно сквозь толщу помыслов, рассеяние, лень, сонливость, ещё кучу всяких вещей прорываться к Богу, как бы кричать из глубины души, звать к Нему, то тогда общение с Ним будет ничем не затруднено.

Состояние очищенного сердца и неотступного предстояния Богу и есть святость, потому что в чистом сердце обычно поселяется Дух Святой. Человек тогда становится пророком, становится рабом Божиим, он, собственно, уже не живёт для себя и, во след апостолу Павлу, может сказать: *«Не я живу, но живёт во мне Христос»*¹. ►

¹ Толкование на послание к Галатам 2,20: *«...и уже не я живу, но живёт во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня»*.

У него и мысли, и слова, и дела, и внешность — все Христово. Он как живой Христос, потому что является частью Тела Христова, целиком становится членом Церкви. И если где-нибудь заводится святой человек, вокруг него сразу тысячи спасаются. И чем более свят человек, чем больше он облагодатствован Святым Духом, тем больше количество спасаемых людей вокруг нас.

Вот такой путь и нам всем предстоит, только каждому в свою меру. А начало его — посещение храма. Все мы ученики, все мы в начале этого пути, и от этого начала зависит дальнейшее. Дом всегда строится с фундамента. По милости Божией, все мы, каждый из нас вступает в новолетие, в новый церковный год. Пусть этот год не пройдет зря, пусть он пройдет так, чтобы мы хоть что-то усвоили. Господь через скорби, через болезни, через всякие жизненные обстоятельства будет нам помогать усваивать эту духовную науку, эти теоретические знания, приобретаемые на богослужении. То, что мы недоделаем: недомолимся, недопостимся, недопоймём, — мы будем усваи-

Это означает: Я не тот, кто питался от земли (Быт. 3:17), я не тот, кто был травой, ибо всякая плоть - трава (Исх. 40:6), но живет во мне Христос, т.е. живет тот Хлеб живой, что пришел с небес (Ин. 6:32-33), живет мудрость, живет милость, живет праведность, живет воскресение. Свт. Амвросий Медиоланский. О рае.

Тот сораспинается Христу, кто, идя вслед за Ним, не может быть уловлен никаким возжелением мира, - чтобы, живя для Бога, казаться умершим для мира.

Нет сомнения, что в человеке, избавленном от смерти верою, живет Христос. Когда Христос прощает грехи человека, достойного смерти, Он Сам живет в нем - такую Его защиту человек вырывается у смерти. Амвросиаст. На Послание к Галатам

Квөгго творгенни Воздатель,
кредена и ероки Своєю властью определенный,
клягословни круг года клягости Твоей, Господи,
сохраняи к днре верных и гряд Твоей,
по ходатайствад Когогодицы, и спаси нас.

1 сентября мы отмечаем начало церковного года. Первого сентября по старому стилю Церковь вспоминает, как Господь произнес свою проповедь в синагоге, упомянутую в Евангелии от Луки. В ней Господь приводит ветхозаветное пророчество Исайи, и говорит о том, что эти слова исполняются в Нем, Иисусе. Вот эти слова: «Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим, и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу, проповедовать лето Господне благоприятное» (Лук. 4: 18, 19) Что такое «лето Господне благоприятное?» Речь идет о так называемом «юбилейном годе». По ветхозаветному закону, каждый пятидесятый год (Лев. 25: 11) все долги аннулировались, рабы отпускались на свободу, земельные участки возвращались тем, кто — за долги или как-то иначе — их потерял. В древнем Израиле — как и в любом человеком обществе — существовало расслоение, кто-то обогащался, кто-то впадал в нищету, кто-то приобретал обширные земли, кто-то шел в поденщики, кто-то хвалился полными сундуками денег, а кто-то сидел в долговой яме. Люди становились обездоленными по разным причинам — кто-то не был виноват в этом, и разорился из-за болезни, пожара, неурожая или еще каких-то несчастных обстоятельств, кто-то пострадал от собственной

вать уже на практических занятиях, живя обычной жизнью. Мы будем падать в грехи, расшибать себе нос, скатываться вниз, карабкаться наверх и все начинать сначала. Может быть, будем оставаться на второй год., может и на третий, а часто и на сороковой. Потому что, к сожалению, некоторые нерадивые по сорок лет в храм ходят, но никакого развития в них не происходит, не прибывает в них любовь. А раз не прибывает, значит, они не стали Христовыми, ещё не поняли самого главного закона христианства — закона любви.

Господь все для нас сделал: Он дал нам прекрасный закон Божий, и Он нам Сам помогает эти духовные уроки учить, Сам нас исправляет, ведёт, поддерживает, все о нас печётся и заботится. Если у нас есть благодарность и любовь к Богу, то мы постепенно будем это чувство развивать, углублять до тех пор, пока в нашем сердце ничего не останется, только один Христос. Мы к Нему одному прилипем, Ему одному будем служить, а все множество всякой суеты, в которой мы живём, померкнет...

Скоро дмы перейдём в новый класс. Если за предыдущий год мы чему-то научились, слава Богу, пойдём дальше, не будем топтаться на месте, не будем зря время терять — оно очень коротко. Наша жизнь, к сожалению, ничтожно коротка. Будем же трудиться для Господа, чтобы достигнуть Царствия Небесного. Аминь. ■

*Крестовоздвиженский храм, 13 сентября 1986 года, вечер
Протоиерей Димитрий Смирнов. Проповеди. Книга 1 (2001 г.)
https://azbyka.ru/otechnik/Dimitrij_Smirnov/propovedi-kniga-1/7*

НОВОЛЕТНЕ

лени или пороков, но всем им лето Господне обещало новую жизнь. Ярмо рабства — обычного или долгового — отменялось, люди обретали свободу и получали участок земли, чтобы его возделывать и достойно кормиться трудами рук своих.

Богатеи, которые теряли рабов, деньги или земли, конечно, были недовольны — но для большинства людей это было время невыразимой радости и ликования. Все, что делало жизнь людей горькой и мучительной — нищета, долги, угнетение — прекращало существовать. Юбилейный год был установлен законом не только для того, чтобы поддерживать достоинство, равенство и справедливость среди народа Божия, но чтобы указывать на грядущее избавление, когда Бог даст своим людям свободу в гораздо более важном и высоком смысле — свободу от греха, от страха, от смерти. Это обычно для Ветхого Завета — те или иные древние события или установления предвещали то, что должно было совершиться с приходом Спасителя. И вот Христос возвещает, что наступает лето Господне — момент преображения, когда мы можем оставить, по благодати Божией, все наши прошлые грехи, беды, заблуждения. Обиды, которые мы потерпели и обиды, которые мы причинили, в прошлом. Мы можем быть освобождены, прощены, приняты, восстановлены в отношениях с Богом и друг с другом. Для нас может начаться совсем новая жизнь. И этот юбилейный год для нас, людей Нового Завета, может наступить в любой момент — как только мы решимся обратиться ко Христу в покаянии и вере. ■

СЕКРЕТЫ УСТАЛОСТИ: КАК НАУЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ?

В больших городах мозг начинает работать в специфическом режиме — повышается активность миндалины и передней поясной коры.

Как показало немецкое исследование, есть заметная разница работы головного мозга между жителями деревень/местечек и жителями больших городов (<https://www.nature.com/articles/nature10190>).

Другие исследования показывают то же самое. Везде у людей больших городов мозги работают в особом режиме.

Такой режим включается не из-за города как такового — дело в социальном стрессе.

Слишком много незнакомых людей вокруг нас, слишком высок шумовой фона улиц и дорог.

В общественном транспорте, магазине, в кафе — везде люди и навязчивый звуковой фон. Нам приходится как-то взаимодействовать со всем этим.

Даже просто идя по людной улице мы каждую секунду соотносим своё движение с другими людьми. Чтобы не врезаться в них и не дать им врезаться в нас.

Из-за этого обилия задач и решений мозг и работает в специальном режиме.

И режим этот, судя по всему, сильно его изнуряет.

Проблема «изнурённого мозга» и проблем, связанных с ним, волнует многих учёных. Поэтому проводится очень много исследований и они показывают примерно одно и то же — нам поможет природа.

— Павел Зыгмантович. Психолог.

Всегда ли нам понятно, отчего именно мы устаем? Ведь не определив правильно характер усталости, мы не сможем правильно отдохнуть. Объясняет Алексей Паршин, главный психотерапевт кризисного отделения Москвы на базе 20-й клинической больницы, старший научный сотрудник Института психиатрии.

Невроз — способ выживания

Сегодня люди устают от жизни. Причины здесь внешние и внутренние. Внешние связаны со средой обитания человека, которая в мегаполисе патологична, противна человеческой природе. В прямом и переносном смысле человек оторван от земли. Любой городской житель интуитивно знает, какое удовольствие он получает от ходьбы по земле, а не по асфальту, от ходьбы босиком. Это связано с тем, что человеку необходимо разряжать своё статическое электричество, накопление которого приводит к перенапряжению. Во-вторых, видеоэкология и аудиоэкология. Взгляд человека в городе все время во что-то упирается, а в норме человек должен видеть свободный горизонт. Почему многие едут на море? Потому что там они интуитивно находят этот горизонт, безбрежность.

Видеоэкология — это и навязываемая реклама в городе, на которую мы вольно или невольно реагируем. Аудиоэкология — это и машины, и музыка из наушников соседа в автобусе, в магазинах и т. д. Музыка как насилие: эту музыку не я выбрал, но вынужден слушать. Все эти звуки противоестественны и потому болезненны. Посмотрите, как ваша кошка реагирует на звук пылесоса или рекламный крик в ТВ? И наоборот, почему,

например, человеку хорошо в лесу, в горах, на море? Потому, что он оказывается в естественной среде, где и глаза, и уши получают то, для чего они были когда-то созданы.

Чтобы выжить в нездоровой среде, к ней необходимо приспособиться, то есть самому стать нездоровым. Поэтому невроз — в широком смысле, как повышенная степень тревожности, утомляемости, ранимости, депрессивность и т. д., которой страдают сейчас многие, — это нормальный способ адаптации к ненормальной среде. Другой способ приспособления — эмоциональная тупость как реакция защиты.

Внутренние причины усталости от жизни связаны с самим человеком. Человек устаёт от себя, когда он себя не понимает, забывает, предаёт, когда он живёт не свою жизнь, что очень многозатратно, так как приходится тратить силы ещё и на преодоление бессознательного сопротивления, нежелания так жить. Другая крайность — когда человек увлечён своим делом, и работа ему в радость настолько, что он пренебрегает заботой о себе.

Делите свой пафос надвое

Кроме души, у человека есть тело, которое он получил в дар вместе с жизнью. И за то, в каком оно будет состоянии, отвечает его хозяин. За пренебрежение этим подарком, этим чудом творения приходится расплачиваться усталостью, бессилием.

Чем человек отличается от верблюда? Если верблюд надорвётся и упадёт, это ответственность погонщика, который его нагружил. Если человек надорвется — это его ответственность. Потому что он сам взвешивает свои силы, решая, сколько на себя взять. Как понять свою меру? Я своим пациентам мучающимся от переутомления, — предлагаю простой способ: определить то количество дел, которые человек предполагает сделать, и поделить надвое. Полученное и будет объективной нормой для человека с точки зрения медицины.

Такое уполовинивание связано с тем, что мы способны остановиться только тогда, когда надорвёмся. Неправильно реагировать на чувство усталости как на первый сигнал о том, что пора отдыхать. Когда мы чувствуем, что устали, отдыхать уже поздно! Тогда уже часто реабилитировать человека впору. Как вставать из-за стола надо, когда ещё хочется есть, так и перерыв в работе надо делать тогда, когда тебе ещё хочется продолжать, а не когда ты смотришь уже на это не можешь.

Такой подход позволит даже увеличить эффективность вашей работы. Эффективность работы во времени растёт довольно медленно, вначале идёт раскочка, надо ещё заинтересоваться, замотивироваться. А когда человек заинтересовался, эффективность растёт логарифмически, резко, не в два, а в десятки раз. И столь же резко после пика эффективность падает. Что это значит? То, что 90 % своей работы я сделал за 10 процентов от всего затраченного на эту работу времени! И дальше человек работает уже на спаде, по инерции, тратит время, но эффективность очень низка. Именно на этой фазе человек чувствует усталость. Физиологически это можно объяснить так. Из школьной программы мы помним, что у наших клеток есть фазы возбуждения и торможения. На пике эффективности работы, то есть на половине нашего потенциала, клетки ещё находятся в состоянии возбуждения. Расхода энергии не происходит, потому что клетки на стадии возбуждения как раз получают энергию, кислород, питание. ►

Если в этот момент оставить данный вид работы и переключился на что-то другое, то через какое-то время продолжить прежнюю работу можно даже с более высокой точки эффективности, чем когда её оставил. А когда уже надоело работать и ты бросил, ты по инерции будешь дальше падать. В клетках начнётся процесс торможения, чувство усталости будет нарастать, на восстановление потребуется гораздо больше времени, и опять приняться за работу захочется не скоро.

Что поможет усталому мозгу?

Само представление об отдыхе у нас извращённое. Существовательного «отдыха» сто лет назад не было, в словаре Даля есть только глагол — «отдыхать». В нейролингвистике этот процесс называется номинализация, когда глаголы заменяются существительными, действия становятся предметом. Это признак потребительской психологии современного человека. Ведь предметы мы можем потреблять, а глаголы говорят о том, что надо что-то делать. Поэтому настоящий отдых состоит в переключении. Организм человека все время живёт, функционирует, он не отдыхает от жизни. Меняются только фазы, ритмы его жизнедеятельности. В мозгу ночью происходит переработка, синтез информации, в теле в первую половину ночи расщепляются питательные вещества, во вторую половину и утром происходит очищение. Сон не является «отдыхом» в обывательском смысле слова, как «ничего неделание», это деятельность другого рода. Мышечная работа ночью минимальна, поэтому тело после примерно 7,5-8 часов сна начинает уставать от обездвиживания. Ведь клетке, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно, чтобы она омывалась кровью. А кровь, особенно по периферическим сосудам и капиллярам, прогоняется в организме за счёт сокращения мышц. Сердце не способно прокачать кровь во все сосуды организма, особенно капилляры. Поэтому примерно после 8 часов сна клетки нашего тела, в результате застоя крови, оказываются в состоянии избытка продуктов распада и недостатка питательных веществ и кислорода — т.е., они просто «прокисают». А человек ошибочно считает, что, если он проспит 10-12 часов, он выпитися, наберётся сил!

Качество сна больше зависит от качества пробуждения, чем от качества засыпания. Вы обращали внимание, как тянутся после сна кошки и собаки? До дрожи! Именно эти движения помогают быстро прогнать кровь. Вот и человеку хорошо потянуться до дрожи, перед тем как вставать, не вскакивать резко, но и не залёживаться, на потягушки 5-10 минут, не более. Как только человек встал, ему нужен яркий свет и воздух. Почему трудно просыпаться зимой, осенью, когда день короткий? Наши ритмы сна и бодрствования регулируются гормоном мелатонином, который разрушается светом. Зимой света мало, поэтому мелатонина больше, мы сонливее. Поэтому, когда не хватает солнца, нужен яркий свет, чтобы мелатонин разрушился и организм перешёл из фазы сна в фазу бодрствования.

Конечно, нельзя всё всегда делать правильно, иногда нужно и калачиком свернуться, и поболеть иногда. Но если такие периоды затягиваются, если мешают жизнедеятельности, тогда это тревожный симптом, на который надо обратить внимание.

Полноценный отдых — это переключение. Если я копал яму — мне хорошо на диване с книжкой полежать. А если я целый день просидел у монитора, глаза у меня устали, тело скрючилось — для меня как раз хорошо будет пойти яму покопать. Хотя даже и усталому мозгу не всегда для отдыха требуется отключать интеллект, потому что мозг большой и достаточно взаимозаменяемый как система. У каждой его клеточки свои

функции, поэтому я могу вот сейчас пописать книгу, потом заняться составлением отчёта, потом позанимался китайским или английским, — и в таком разнообразии занятий мозг будет разгружаться, потому что работать над каждым видом занятий будут разные клетки. Но важно все же интеллектуальное напряжение чередовать с физической активностью — прогулками на воздухе, гимнастикой.

Сегодня у людей проблема не в физической усталости, а в нервной, моральной, душевной, духовной, умственной. А пытаемся действовать мы, как будто устали физически. Я целый день просидел за столом, и у меня ощущение, что я валюсь с ног, что и создаёт иллюзию физической усталости. Но её как раз надо преодолевать: не сваливаться с ног на диван, а сесть на велосипед, пойти в бассейн, в тренажёрный зал, пробежаться по парку, — и тогда просто по ощущениям своего тела станет понятно, что никакой физической усталости у меня нет, а, наоборот, был застой, мне нужно было разогнать кровь, и теперь я получил «второе дыхание».

Это очень простые вещи, поэтому мы ими и пренебрегаем, а японцы, например, на работе всегда делают зарядку, в самых серьёзных фирмах.

Когда я первый раз приехал в Италию в командировку, я увидел, как там работают. В свой первый день в Веронском университете я пришёл в лабораторию, только-только начал заниматься, втягиваться в работу, вдруг смотрю — все побросали всё и уходят. Я думаю: может, тревога, пожар? Оказалось, кофе все пошли пить. И это святое: пойти в 11 часов пить кофе, в 12 часов пойти на ланч, и гори все синим пламенем. И ничего, лучше нас живут. Такие же, в сущности, разгильдяи, как и мы, только счастливые, потому что они любят друг друга и любят себя, о себе заботятся.

Одним из видов переключений, ставшим уже традиционным, является хобби. Англичане придумали философию хобби как компромиссное решение для человека, которому получать и моральное, и материальное удовлетворение от работы чрезвычайно сложно. Хобби поддерживает баланс между «надо» и «хочу», даёт человеку свободу и возможность реализоваться в чём-то личном без насилия, которое неизбежно в работе за деньги по определению. И это неплохо действует: я работаю, чтобы заработать деньги, которые я потрачу на своё удовольствие. То есть я сейчас посижу в офисе, получу зарплату, пойду покупать орхидеи и буду за ними ухаживать.

Ещё одна актуальная усталость — усталость от одиночества. Человек существует только в отношениях с людьми. Такая усталость может проявляться в какой-то неясной неудовлетворённости, страхах, болезнях. В психологии есть такой термин — «поглаживание» как единица признания. Человеку с другим человеком необходимо такими «поглаживаниями» обмениваться, чтобы его чувства получали информацию о контакте. Почему «поглаживание»? Это самый первый способ передать человеку любовь. Новорождённый ребенок функционально практически слеп и глух, он получает информацию только через прикосновение. И взрослым и в прямом, и в переносном смысле нужны такие «поглаживания»: если мы поздоровались, мы обменялись «поглаживаниями»; ведь когда мы здороваемся, это не просто формальность, это означает, что я признал вас как личность, я увидел вас. Вы мне ответили — вы меня признали как личность, вы увидели меня. И это тот минимум, который каждый может сделать для другого, чтобы человек рядом почувствовал себя менее одиноким. ■

Тот давний день ничем не отличался
От прежних дней языческих времен.
Он также начинался и кончался
Для множества народов и племен.
Надменный кесарь Август правил миром,
Шумело море, плыли облака...
Кто отмечал свой день рождения пиром,
Кто умирал в постели бедняка.
Ходили, покупали, продавали,
И самый зоркий человек в тот день
Сумел заметить даже днем едва ли
Взошедшую над всей землею сень.
Спасительная, добрая, живая
Она над падишим миром поднялась.
А люди жили, не подозревая,
Что это — Божья Матерь родилась!

Монах Варнава (Санин)

На Руси праздник Рождества Богородицы называли «Малая Пречистая», в отличие от «Большой Пречистой», — Успения. Тем самым народная мысль вторила православной традиции, придающей больший смысл и значение дню окончания земной жизни человека и рождению его в жизнь вечную.

Сегодня мы празднуем первый двенадцатый праздник нового церковного года — Рождество Пресвятой Богородицы, день Её рождения.

Но день рождения — это праздник не только того, кто рождается, но и его родителей. Поэтому мы сегодня празднуем ещё и память праведных Иоакима и Анны, — без их подвига, без их веры и стремления к Богу ничего бы не произошло.

Священное Предание сохранило рассказ о родителях Богородицы, как о людях очень верующих, то есть, очень верных. Быть верующим человеком — это не значит просто знать, что Бог есть, это не значит просто приходить по воскресеньям в церковь и исполнять какие-то обряды. Быть верующим — это значит быть верным: верным Богу, Его заповедям, Его слову, Его воле, верным до конца, что бы в жизни ни случилось.

А еще, быть верующим человеком — значит очень Богу доверять. Доверять во всех обстоятельствах жизни: не только, когда тебе легко и все получается, когда тебя все любят и поддерживают, но и тогда, когда все рушится, когда почва уходит из-под ног, и ты не знаешь, как тебе правильно поступить, когда от тебя отворачиваются самые близкие люди. ►

РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ



Рождество Богоматери. Школа или худ. центр: Тверь. Последняя четверть XV в. Собрание А. В. Ильина, Россия.

Жикота гаджастся днесь доост, над же человецы возведение падения еже от ада окрестни, Христа Жизнодавца песньми прославляют.

Декля Млгня и Богородица констниъ, яко облак света днесь конни над, и от праведникъ происходит к славу нашъ. Не к тоду Адад оубжастся, и Бжега от уз скокоднем. И сего ради зовемъ коннюце, со дерзновенед Единной Чистей, гадость возжецает рождество Твое всей вселенней.

Косноста людие всех Ходатайцъ, иже по насъ кыти киннокноду. Ем же окрестъ гадокыхемъ сподокльшемъ прогоцы, искони спасение от Тоя плодице.

Мати света Клягословенная Богородице, доалнемъ Христа Бога сокозенити зтро, и велию днлюсть дншадъ нашымъ.

И не испугаться, и не говорить Богу: «Господи, что же Ты меня не слушаешь? Почему не происходит так, как я хочу? Почему не исполняются мои молитвы?»

Иоаким и Анна как раз и были такими людьми. Они дожили до глубокой старости, а детей у них не было. Это для любой семьи очень тяжелое переживание, но для Иоакима и Анны оно было особенным, потому что в тот период ветхозаветной церкви среди иудейского народа считалось, что люди, у которых не рождается на свет ребенок, прокляты Богом и несут тяжелое наказание за свои грехи. Каждая еврейская семья имела надежду, что из их рода на свет произойдет Спаситель мира, тот самый обещанный Мессия, Христос, о котором говорили пророки! И уж если семья бесплодна, значит, она точно недостойна того, чтобы из её колена на свет пришел Спаситель. И люди, у которых не было детей, несли такое поношение. Мы слышали сегодня это слово в молитве: «поношение бесчадства». Они были отвержены всем обществом, их презирали, считали недостойными любви Божией и любви человеческой. И так люди относились к Иоакиму и Анне, к этим прекрасным святым старцам.

И вот однажды, как повествует Священное Предание, Иоаким пришел в Иерусалимский храм, чтобы принести жертву, а священник не пустил его на порог. Так для Иоакима и Анны на излете их жизни закрылся и храм, где они находили утешение и успокоение в молитве.

Многие люди отчаялись бы, прокляли Бога, стали бы роптать: «Ну как же так, всю мою жизнь, Господи, я посвящал Тебе, я исполнял все Твои заповеди, я ходил в храм, я все делал, для того чтобы угодить Тебе, – и Ты меня отверг!».

Но Иоаким и Анна так не поступили. Они только усилили свои молитвы, ещё больше возложили своё упование на Бога, открыли свои сердца для Его слова, доверились Ему. И произошло чудо! У старых родителей, у которых природа уже умерла, и не было никаких надежд на рождение ребёнка, вдруг этот ребёнок появляется. У них рождается девочка, Пресвятая Дева Мария, будущая Богородица, которую они посвящают

Богу, потому что это самое дорогое в их жизни.

Неудивительно, что у таких родителей родилась такая Дочь! Неудивительно, что Она унаследовала от своих родителей настоящие качества веры, с которыми не просто всю жизнь прожила, а до сих пор остается Заступницей усердной всего христианского рода.

Мы слышали сегодня слова Евангелия, обращённые к Марфе, которая смущена тем, что сестра её Мария ушла из кухни и села у ног Христа, чтобы слышать Слово Божье. Христос же говорит, что Мария избрала благу часть. Избрала благу часть... (см. Лк. 10, 40-41).

И это самое главное, что даёт человеку основание для чуда. Ведь чудо – не просто сверхъестественное событие, которое время от времени, очень редко, случается в жизни кого-нибудь из людей. Чудо – это всегда встреча человека и Бога, когда человеческая настоящая вера встречается с Божьим милосердием. Такими чудесами может быть наполнена вся наша жизнь, если мы действительно постараемся, чтобы наша вера была доверием и верностью Богу.

Жизнь всегда предлагает нам выбор, каждый день мы совершаем свой маленький выбор между благою частью, которая от Бога, и той частью, которую предлагает нам мир в своей суете. И каждый раз мы делаем свой маленький выбор: благою часть избираем или самую привычную мирскую часть. И в зависимости от этого выбора складывается наша жизнь.

Иоаким и Анна все время старались избирать благою часть, она победила в их жизни, стала главной, основной. И это унаследовала от них их дочь, Пресвятая Дева Мария. Господь каждому из нас в Евангелии говорит: «Взыщите прежде Царства Небесного и правды Его, а все остальное вам приложится», то есть все остальное у вас будет. Избирайте всегда благою часть. Ищите Царства Небесного. ■

Прот. Алексей Уминский. http://trinity-church.ru/prior/outreach/y_prazdnik_rozhdestva_bogorodicyi

ВЫБОР ВСЕЙ ЖИЗНИ. МАРФА ИЛИ МАРИЯ: КЕМ БЫТЬ?

*Печемся о многом, –
Одно на потребу:
Стоять перед Богом
Со взорами к небу.
Но божье – вселико,
Небесное – разно:
Бог – в буре великой,
Бог – в грани алмазной.
И в розах, и в книгах...
И в каждом есть Божье,
И каждый угоден,
Покинув подножье,
Войти в свет Господен.
Не бойся, что много
Ты любишь, ты ценишь,
Исканиям Бога
Доколь не изменишь!*

Валерий Брюсов

Однажды Господь пришел к Своему другу Лазарю, у которого были две сестры Марфа и Мария. Все семейство считало Господа своим Учителем, поэтому посещение их дома столь высоким гостем предполагало и соответствующее приготовление к встрече.

Как только Христос появился у них, Марфа тотчас начала заботиться об угощении и всячески суетиться.

Мария же, с того момента как пришел Христос, не отходила от Него ни на минуту, внимая Его спасительным речам.

Не успевая справиться с подготовкой кушаний, Марфа упрекает Марию в том, что она не помогает ей по кухне, и сказала с укором Спасителю: «Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? Скажи ей, чтобы помогла мне» (Лк. 10:40).

Марфа решила, что её сестра бездельничает, в то время как она сбивается с ног, не успевая все организовать.

В человеческом, земном представлении все именно так и обстоит. Марфа труженица, а Мария бездельница. ►

Продолжение на стр. 8

Однако на самом деле, вопреки мирскому «здоровому» смыслу, Мария выбрала «благую часть», как сказал об этом после Спаситель. Она, заботясь о своей душе, жадно вслушивается в каждое слово Христа, боясь пропустить драгоценный тайный смысл сказанного Божественным Учителем, ведь Сын Человеческий не для того пришёл, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих (Мф. 20:28).

Пример двух сестёр наглядно показывает нам, как происходит встреча Христа в нашей жизни: одни начинают суетиться, отвлекаясь на второстепенное и неспасительное, другие бросают всё и внемлют Христу, вслушиваются в Его голос в повседневности, смотрят на всё сквозь призму Его слов, ищут Его повсюду.

Христос Спаситель с любовью отвечает на укор Марфы: «Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у неё» (Лк. 10:41–42)¹.

Христос не упрекает Марфу и не осуждает её деятельность, а лишь говорит, что она чрезмерно суетится, в то время как Мария избирает для себя более важное: предпочитает духовное насыщение.

Христос помогает ей правильно расставить акценты.

Мы все с вами являемся марфами и мариями, и данная евангельская притча учит нас в любой ситуации искать главный смысл, в любом деле находить главную идею, в любых отношениях видеть главную основу, не отвлекаясь на незначимое. И этим главным вектором в нашей жизни всегда должен быть Христос. Выбирая между земным и духовным, мы должны всегда выбирать духовное, несмотря на явное преимущество и целесообразность мирской точки зрения.

Материальные заботы, безусловно, необходимы, но до тех пор, пока они не заслоняют Христа, не становятся смыслом земной жизни в ущерб духовной.

Порой заботясь о жизненных мелочах, мы упускаем главное из своей жизни, теряем дорогих людей, постоянно занимаясь выяснением отношений с ними, не желая при этом видеть душу ближнего, понять её.

Суета мешает увидеть Бога. И мы снова и снова проходим мимо Христа. Чрезмерно углубляясь в земные дела, мы теряем связь со Спасителем и выпадаем из потока Его Божественной любви. И жизнь теряет смысл.

Суетливый ум не способен к молитве, созерцанию и тишине. Он все время копошится и роется в мыслях, перебирая их, перепрыгивая с одной на другую. В такой ум не может



Христос в доме Марфы и Марии, в Вифании (Лк. 10, 38-42). Гагарин Г.Г. 1856 г. Эскиз росписи Мариинской церкви в Санкт-Петербурге.

вместиться Христос, ему там нет места.

Суетливое сердце все время погружено в свои ощущения и переживания, захлёбываясь в них, не имея возможности вынырнуть к свету и прочувствовать Христа.

Суетливый человек постоянно пребывает в смятении, он не может остановиться и оглядеться, делает огромное количество движений в минуту, наполняет хаосом свою жизнь. Такому человеку не до Христа, он слишком занят своими земными делами, у него нет времени заняться своей душой.

Правильно оценивать ситуацию и расставлять акценты – полезный навык. Именно к этому призывает Христос Своими словами, обращёнными к Марфе и Марии.

Мы должны найти равновесие марфы и мариин, чтобы не думать лишь о материальном в ущерб духовному, с одной стороны, а с другой – не забыть своих обязанностей перед своими близкими, быть ответственным на работе и в любом порученном деле.

Желаю все нам, чтобы мы увидели главное в своей жизни, нашли утерянный смысл, сосредоточились на спасительном, не теряясь в суете мирской, засасывающей как болото. Желаю каждому найти посреди зыбкого мира твёрдую тропинку, ведущую к Богу. ■

Митрополит Антоний (Панакуч). <https://pravlife.org/ru/content/vybor-vsey-zhizni-marfa-ili-mariya-kem-byt>

¹ Выражение «суетишься о многом» (ст. 41) не отражает всей резкости исходной греческой фразы Евангелия (ὄρυβάσῃ περὶ πολλὰ), которая не столько значит «хлопочешь о многих блюдах [за трапезой]», сколько имеет оттенок – «создаешь своими хлопотами многочисленные проблемы».

В композиции Евангелия от Луки сразу за историей с Марфой и Марией идет молитва «Отче наш», там слова да придет Царствие Твое стоят выше слов «хлеб наш насущный подавай нам на каждый день» (Лк. 11: 2-4).

Для читателей Евангелия от Луки I века Благая весть была новаторской и

прогрессивной. Главными героинями проповеди Иисуса из Назарета стали выступать женщины, роль которых не сводилась к выпечке изделий из теста (см.: Лк. 13: 21), социальному служению вдовиц в церкви или раздаче пожертвований малоимущим (см.: Деян. 6: 1; 9: 39–41; 1 Тим. 5). Иудейские раввины скептически относились к необходимости образования женщин. Но Мария, «севшая у ног» учителя Иисуса (см.: Лк. 10: 39; ср.: Деян. 22: 3; Мишна, Авот 1: 4), стала образцом той женщины, которая призвана слушать и учиться (см.: Лк. 10: 39), как Пресвятая Богородица, которая сохраняла все слова о Боге «в сердце Своем» (см.: Лк. 2: 19).

Господь сказал ученикам Своим: «Аще кто хочет по мне ити, да отвержется себе, и возмет крест свой, и по Мне грядет» (Мф.16:24).

Что значит «крест свой», почему этот «крест свой», отдельный для каждого человека, вместе называется и «Крестом Христовым»?

Крест «свой»: скорби и страдания жизни земной у каждого человека – свои.

Крест «свой»: пост, бдение и другие подвиги... которые должны быть сообразны силам каждого, и у каждого они – свои.

Крест «свой»: греховные недуги, или страсти, которые у каждого человека – свои! С одними из них мы родимся, другими заражаемся на пути земной жизни. «Крест Христов» – учение Христово.

Суетен и бесплоден «крест свой», как бы он ни был тяжек, если он не преобразится в «Крест Христов».

– свт. Игнатий Брянчанинов.
Аскетические опыты

Сегодня мы празднуем обретение Животворящего Креста Господня. Для нас Крест – знак Божией любви к нам. Мы знаем, что на кресте был распят Господь. Мы знаем, что на нем Он умирал долгой, страдальческой, человеческой смертью. Но чувство реальности смерти Богочеловека редко пронизывает нас тем ужасом и трепетом, которые должны бы всегда жить в наших душах.

Крест – это образ; однако было время, когда этот крест был мучительной реальностью умирания Человека Иисуса из Назарета. Для нас крест связан только с Ним и с тайной нашего спасения, но в то время крест был «просто», как ни страшно употребить такое слово, орудием пытки и смерти. На крест пригвождались преступники, чтобы мучительной смертью заплатить за зло, принесенное людям, и чтобы их страшная смерть вселяла страх в жителей окрестных городов и деревень.

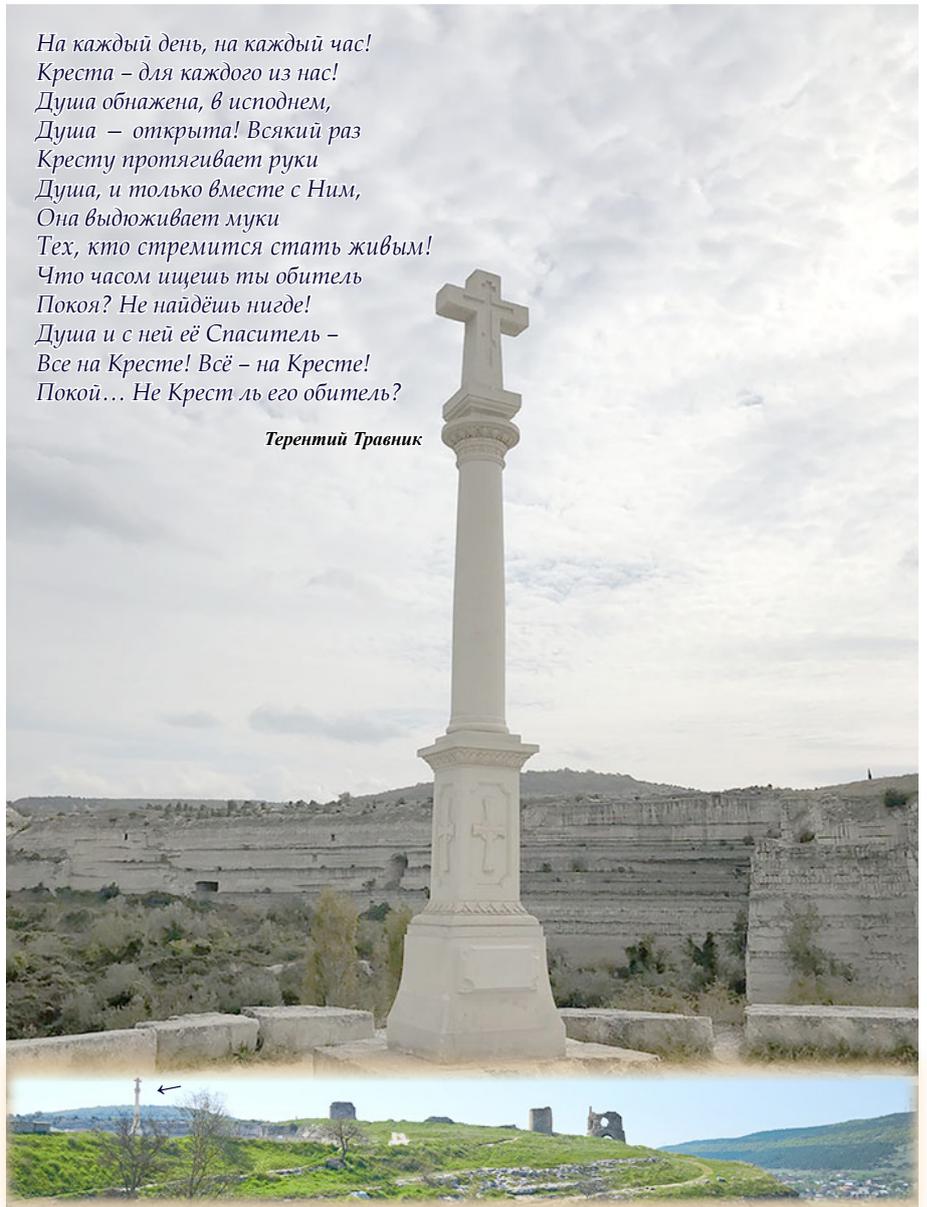
Крест был наказанием для преступников; и среди распинаемых оказался Тот, Которого мы называем своим Господом, – Иисус Христос. Суд Синедриона и римского прокуратора признали Его достойным смерти. В чем же преступление Христа, за которые Он принял муки?

Во-первых, образ Спасителя, явленный людям Иисусом Христом, оказался несовместимым с тем образом, который они выработали для себя сами. Истинный, живой Богочеловек разбился об идола, созданного людьми из их представлений о том, каким Он должен быть. ► стр. 10

ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА ГОСПОДНЯ

На каждый день, на каждый час!
Креста – для каждого из нас!
Душа обнажена, в исподнем,
Душа – открыта! Всякий раз
Кресту протягивает руки
Душа, и только вместе с Ним,
Она выдюживает муки
Тех, кто стремится стать живым!
Что часом ищешь ты обитель
Покоя? Не найдёшь нигде!
Душа и с ней её Спаситель –
Все на Кресте! Всё – на Кресте!
Покой... Не Крест ли его обитель?

Терентий Травник



Поклонный крест на восточной стороне Монастырской горы, над озером в старом карьере. Инкерманский Климентовский монастырь. Установлен в 2016 году.

В память о великих деяниях Святого Климента на восточной стороне Монастырской горы, над обрывом у Инкерманского карьера, недавно был установлен памятный крест на колонне высотой более 5 метров с надписью "Клименту". Данный памятник выполнен из знаменитого инкерманского камня.

Священномученик Климент († 101) – апостол от семидесяти, четвертый епископ (папа) римский, один из мужей апостольских. Был сослан из Рима в Инкерманские каменоломни (район современного Севастополя) в Крыму, где принял мученическую смерть. Широко почитался в Киевской Руси как из первых христианских проповедников в русских землях. Около 861 года мощи священномученика Климента были обреты в Херсонесе святым равноапостольным Кириллом и перевезены в Рим, где пребывают до сего дня.

Поклонный крест – это духовный щит от всех врагов видимых и невидимых. В подножье Креста укладывают камни так, чтобы получилось небольшое возвышение, символизирующее гору Голгофу, на которой был распят Иисус Христос.

Фальшивый образ Мессии как будто восторжествовал над Богом, пришедшим во плоти.

Другим Его преступлением было Его учение о любви. Оно вносило страх и ужас в каждую душу, не готовую погибнуть ради благовестия, ибо Евангелие содержало страшную весть о том, что Царство Божие не допускает в себя никакого себялюбия, что человек должен отказаться от себя, чтобы жить только любовью к Богу, к людям. Ни тогда, ни теперь люди не могут этого принять легко, потому что это значит убить в себе все себялюбивое и низменное.

Господь «преступил» против людей еще тем, что разочаровал их. Они ожидали политического вождя, им нужна была только земная победа над поработившей их Римской Империей, над чужой, ненавистной властью, а Он предлагал им Евангелие: смирение и кротость. Он призывал их любить врагов, подобному тому, как Отец Небесный любит всякого человека, и теперь, после Креста Господня, можем сказать: любит крестной любовью, любит до пролития Своей Крови, до смерти Своего Сына.

В то отдаленное от нас время, когда был найден Крест Господень, все это было еще близкой реальностью, его можно было коснуться, тронуть рукой. Его дерево было еще конкретно, реально и жестко, как суд и смерть. Тогда он был принят с трепетом, ужасом и любовью и был воздвигнут – поднят на высоту – Патриархом Иерусалимским, чтобы все могли видеть

Поклонный крест – монументальное сооружение в виде Креста, установленное вне здания, предназначенное для молитвы и поклонения распятому Спасителю.

Поклонный крест могут иметь как восьмиконечную так и четырехконечную форму. Иногда имеют «крышу» (т. н. голубец) и прикрепленные иконы. Своей плоскостью такой крест ориентировался на восток, при этом приподнятый конец его перекладины должен был указывать на север. Изготавливают кресты из дерева или камня, очень редко – из металла. Высота обычно около двух или более метров в высоту, могут украшаться резьбой и орнаментами.

Часто при установке креста у его подножия делалось возвышение, символизировавшее Голгофу – место распятия Господа Иисуса Христа. Основанием подобного возвышения служили земляной или каменный холм.

Поклонный крест возводится, как правило, на открытой часто возвышенной местности из камня или дерева и может достигать высоты нескольких метров (4–12 м).

Поклонные кресты на Руси

Традиция возведения поклонных крестов возникла на Руси даже раньше ее крещения в 988 году и возводится ко временам апостола Андрея. Согласно «*Повести временных лет*» св. Нестора Летописца, во время своего пребывания «на Киевских горах» апостол «сказал бывшим с ним ученикам: «*Видите ли горы эти? На этих горах воссияет благодать Божия, будет город великий, и воздвигнет Бог много церквей*». И взойдя на горы эти, благословил их, и поставил крест, и помолился Богу, и сошел с горы этой, где впоследствии будет Киев, и пошел вверх по Днепру». Это был первый поклонный крест на Руси, тогда еще языческой.

Традиция установления крестов на Русь пришла, по всей

древности, на котором, как преступник, по злой воле людей умер Царь мира и Спаситель всех, Тот, Кого Бог послал не судить, а спасти мир.

Вспомним и мы эту страшную, конкретную реальность креста и распятия, и поклоняясь сегодня образу того Креста, перенесемся духом в те страшные дни, когда Бог смертью Единородного Своего Сына одержал победу над тьмой и спас нас от власти смерти, греха, дьявола. Ответим любовью на любовь – мало поклониться Древу, если мы останемся чуждыми тому, ради чего принесена эта жертва.

Поклонимся Кресту. Осознаем, что Христос умер, потому что преступники мы. Апостол Павел говорит, что и за друга своего мало кто согласится отдать жизнь, разве что за благодетеля (Рим. 5, 7), а Христос умер за ненавидящих Его, за людей, которые способны, как и мы, пройти мимо Его жертвы и не дрогнуть душой, не преломиться волей, не перемениться до конца.

Обратим наш взор на Крест. Сказано в Писании: «*Возврат на Него, Егоже прободоша*» (Ин. 19, 37), взглянут на Него те, которые прободили Его ноги, руки, ребро. Таковы мы, и если только Крест нас не обновит, то рано или поздно мы станем перед Ним в ужасе, потому что нам придется ответить перед своей совестью за то, что мы прошли мимо Крестной Божественной Любви. Аминь. ■

Митрополит Антоний Сурожский (Блум). Проповеди, 1989 г. https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/propovedi/2_14

КРЕСТ ПОКЛОННЫЙ

видимости, из Чехии и Моравии, где проповедовали святые Кирилл и Мефодий. В целом, традиция возведения памятных крестов общая для всей Восточной Европы. Формы креста различаются, но мотивация одна и та же: испрошение у Господа защиты, благодарность Ему за помощь и призыв к людям лишиться раз вспомнить о Боге.

На Руси традиция ставить кресты более всего была развита на Севере, на побережье Белого моря, т.к. в Средние века это был форпост Православия, русские люди осваивали эти пространства в борьбе и с трудными природными условиями, и с языческой культурой автохтонных народов Севера. Происходила война религиозных символов – кресты воздвигались там, где ранее стояли идолы.

Чаще всего кресты ставились вдоль дорог и на перепутье

Зачем устанавливаются поклонные кресты

Древние подвижники, когда приходили в пустынное место, ставили там деревянный крест – тем самым, освящая эту пустыню, свидетельствуя о благодати Божией и изгоняя бесов. Это известно из множества житий русских святых. Кроме того, поклонный крест мог являться знаком духовной войны с язычеством, так было, например, на Севере Руси.

Однако кресты ставили не только святые подвижники, но и обычные люди из разных сословий – от царей до крепостных крестьян. Кресты воздвигались, например, для поклонения в тех местах, где не было храмов и часовен. У таких крестов собирались местные жители и молились Богу, такие кресты напоминали о Боге путникам. ►

Часто поклонные кресты устанавливаются на месте уничтоженного или будущего храма и являются его своеобразным заместителем в деле маркировки сакрального пространства.

Ставились и охранные кресты – фактически такие кресты были зримым воплощением молитвы к Господу об избавлении от всякого зла. Поставлялись кресты и по личному обету – скажем, в благодарность за исцеление, по случаю избавления от напастей, на месте гибели христиан (-ина), за избавление от морового поветрия, за спасение от гибели.

Но были и внерелигиозные цели установки крестов – для ориентировки на местности. Например, многометровые (до 10 метров в высоту) приметные кресты, расположенные по берегам Белого моря, были своего рода маяками, навигационными знаками, указывали мореходам путь к спасительной гавани. Но это было не только на Севере. Кресты ставились и по берегам рек в качестве ориентиров и межевых знаков. Например, Стерженский и Лопастницкий кресты XII века, сейчас они находятся в Тверском государственном объединенном музее-заповеднике. Эти каменные кресты являются одновременно и охранительными, и межевыми, и памятными знаками.

Советская власть с первых же дней своего существования

объявила войну крестам, в результате традиция установки крестов на несколько десятилетий прервалась. Кресты разбивались, сжигались, спиливались. Некоторым крестам повезло больше – они выставлялись в музеях как «символы религиозного мракобесия».

МОЛИБТА К ПОКЛОННОГО КРЕСТА

Кресты всегда воспринимались как знак Божиего присутствия здесь, в данной местности, как напоминание о вере. Поэтому возле крестов собирались люди, они устраивали молебны или панихиды — особенно там, где поблизости не было храмов. В случае отсутствия священнослужителя, верующие совершали (и нередко совершают в настоящее время) чтение канонов и акафистов. А, например, у некоторых валаамских паломников и трудников существует традиция читать у поклонных крестов утреннее и вечернее правила, каноны и Последование ко Святому Причащению. ■

По материалам: статьи Е.М. Гуреева «Поклонные кресты Русского Севера XVI–XVII вв.: обзор отечественной историографии»; статьи П.В. Боярского «Русский крест в сакральном пространстве Арктики»; статьи «Поклонные кресты в России: история вопроса». <https://azbyka.ru/krest-poklonnyj>

НАШ ПРИХОД

7 августа произошло знаменательное событие — освящение храма во имя свт. Николая в Камышовой бухте.

Чин освящения храма провёл Преосвященный Каллиник, еп. Бахчисарайский, викарий Симферопольской епархии.

С 2003 года, когда был заложен первый камень в основание будущего храма, община во имя свт. Николая росла и крепла в деятельном ожидании постройки нового храма. Служили в бывшем служебном помещении СГП «Атлантика»; в 2006 богослужения проходили в здании Воскресной школы нашего храма.

В 2012 году на южной стороне города, над скальным массивом Гераклеяского полуострова, в Камышовой бухте устремился к небу храм во имя святителя Николая Чудотворца, покровителя «всех путешествующих, и в море плавающих!» В 2014 году был освящён нижний храм во имя святых Царственных страстотерпцев.

И вот, 7 августа освящён наконец и верхний храм во имя самого любимого и почитаемого на Руси святого! Потому что район Камышовой бухты — родной приют для моряков и рыбаков.

Новый храм во имя святителя Николая стал южным форпостом богоспасаемого града Севастополя.

Теперь, под сень храма будем созидать храмы веры в своих душах. ■



ЦЕРКОВНЫЙ СЕНТЯБРЬ КАЛЕНДАРЬ

н. сп.		н. сп.			
1	СР	Мч. Андрэя Стратилата и с ним 2593-х мучеников (284~). <i>Икона Божией Матери: Донская (избавление Москвы от татар в 1591 г.). Прор. Самуила (XI в. до Р. Х.). Сщмч. Александра Малиновского, Льва Ериова, Владимира Четверина, пресвитеров (1918).</i>	16	ЧТ	Св. Фивы Коринфской, диаконисы (I). Мц. Василиссы Никомидийской (309). Собор новомчч. и испп. Тульской земли.
2	ЧТ	Прор. Моисея Боговидца (XVI в. до Р. Х.). ✙ Обрѣтение мощей свт. Иоасафа, еп. Белгородского (1911). Собор Воронежских святых.	17	ПТ	Прор. Захарии и прав. Елисаветы, родителей Предтечи (I). Убиение блгв. кн. Глеба (1015) мц. Вивѣи (~138). Мц. Ирайды (~308).
3	ПТ	Мц. Вассы (~311). ☩ Прп. Авраамия Смоленского, архимандрита (XIII). Прп. Марфы Дивеевской (Милоковой) (1829).	18	СБ	Воспоминание чуда Архистратига Михаила, бывшего в Хонех (Колѣссах) (IV). Мч. Ромѣла Римского (107~).
4	СБ	Прп. Исаакія Оптинского (1894). Сщмч. Горазда (Павлика), епископа Чешского и Моравско-Силезского (1942).	19	ВС	Свт. Иоанна, архиеп. Новгородского (1186). Прпп. Александр Пересвета (1380) и Андрѣя Осляби (~1380).
5	ВС	Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы. Мч. Луппа Фессалоникийского (~306). Собор Московских святых.	20	ПН	✙ РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ ВЛАДЫЧИЦЫ НАШЕЙ БОГОРОДИЦЫ И ПРИСНОДЕВЫ МАРИИ
6	ПН	☩ Перенес. мощей свт. Петра, митроп. Московского, всея Руси чудотворца (1479). Равноап. Космы Этолийского, иером. (1779)	21	ВТ	Праведных Богоотц Иоакима и Анны. ☩ Прп. Ибсифа, игумена Волоцкого, чудотворца (1515). Обрѣтение и перенесение мощей свт. Феодосия, архиепископа Черниговского (1896).
7	ВТ	Свт. Варсиса, еп. Эдесского (IV). Свт. Мины, патриарха Цареградского (552). <i>Прмч. Моисея (Кожина), иеромонаха (1931).</i>	22	СР	Ап. от 70-ти Климента (I). Собор Липецких святых.
8	СР	✙ Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы (в память спасения Москвы от Татмарана в 1395 г.). Мч. Адриана и мц. Наталіи (~311). Блж. Марии Дивеевской (<i>Фединой</i>) (1931).	23	ЧТ	Прмц. Евдокии Римляныни (~364) Прп. Феодоры Александрийской Младшей (~491). ✙ Прп. Силуана Афонского (1938).
9	ЧТ	Прп. Пѣмена Великого (~450). Прпп. Кукши и Пѣмена постника, Печерских (~1114). Свт. Осии исп., епископа Кордувийского (359).	24	ПТ	☩ Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы. Прп. Афанасія Высоцкого, Серпуховского чудотворца, игумена (1395).
10	ПТ	Прав. Анны Пророчицы (I). Вмц. Сусанны, кн. Ранской (475, груз.). Собор прпп. отцов Киево-Печерских.	25	СБ	☩ Сщмч. Корнилія Сотника, еп. (I). Собор Алтайских святых.
11	СБ	✙ Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.	26	ВС	✙ ВОЗДВИЖЕНИЕ ЧЕСТНОГО И ЖИВОТВОРЯЩЕГО КРЕСТА ГОСПОДНЯ
12	ВС	Прп. Александра Свирского, игумена (1533). Перенесение мощей блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексія (1724). Собор Нижегородских святых. Собор Саратовских святых.	27	ПН	Мч. Порфирія Ефесского (361). Вмч. Никиты Готфского (~372).
13	ПН	Свт. Геннадія, патриарха Цареградского (471).	28	ВТ	Свт. Киприана, митрополита Киевского, Московского и всея Руси, чудотворца (1406). Свт. Фотія, митрополита Киевского, Московского и всея Руси, чудотворца (1431). Мц. Людмилы, кн. Чешской (927).
14	ВТ	✙ Начало индикта – церковное новолетие. Прав. Исуса Навина (XVI в. до Р. Х.). Прп. Дионисія Малаго (~556, румын.).	29	СР	Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софії (~137). <i>Прмц. Ирины Фроловой, послушницы (1931).</i>
15	СР	Свт. Иоанна Постника, патриарха Цареградского (595). ✙ Прпп. Антонія (1073) и Феодосія (1074) Киево-Печерских.	30	ЧТ	

ХРОНОГРАФЪ

5 сентября 1857 года Началось благоустройство Братского кладбища на Северной стороне. Освящены и заложены первые камни храма во имя Св. Николая Чудотворца. Под закладные блоки были положены медали «За защиту Севастополя» и «В память войны 1853-1856 гг.». Возведение храма растянулось на долгие 13 лет. По проекту архитектора А.А. Авдеева были построены величественный в виде пирамиды храм Св. Николая, необычная ограда кладбища, дома для служителей. Все это производилось на пожертвования, собранные по всей России. По специальному разрешению правительства на этом кладбище хоронили ветеранов обороны Севастополя, последнее захоронение произведено в 1912 году.

6 сентября 1820 года А.С. Пушкин, гениальный русский поэт, писатель, историк, преодолев перевал Шайтан-Мердвен, спускается в Байдарскую долину и через селение Байдары направляется на мыс Феолент, где осматривает Георгиевский монастырь, мыс Феолент, переночевав в монастыре, отправляется в Бахчисарай. Грандиозный вид окрестностей и споры о местоположении храма Девы легли в основу стихотворения Пушкина, посланного П.Я. Чаадаеву: «К чему холодные сомненья, я верю, здесь был грозный храм...» К первому изданию поэмы «Бахчисарайский фонтан» Пушкин приложил «Отрывок из письма», в котором, описывая свое путешествие по Крыму, упоминает: «Георгиевский монастырь и его крутая лестница к морю оставили во мне сильное впечатление. Тут же видел я

и баснословные развалины храма Дианы». Какие именно развалины видел А.С. Пушкин, установить невозможно, т.к. уже в 50-е годы XIX века их не существовало.

6 сентября 1835 года Исполняющий обязанности севастопольского военного губернатора вице-адмирал М.П. Лазарев направил представление министру внутренних дел с предложением о строительстве торговых лавок на средства города. Данная просьба была связана с высокими ценами на продукты питания в Севастополе. «Дороговизна сия, кроме других причин, особливо происходит от того, что в означенном порте для продажи тех припасов находится весьма мало частных лавок, хозяева коих, пользуясь сим обстоятельством, не иначе отдают оные внаем как по самой дорогой цене за одну лавку — до 1200 руб. и более в год».

15 сентября 2016 года в Крымском соединении сил противоздушной обороны г. Севастополя состоялось освещение и установка купола и креста для дивизионного храма в честь преподобномучеников, воинов Александра Пересвета и Андрея Осляби Радонежских. Чин освещения совершил благочинный севастопольского округа протонерей Сергей Халюта.

Сам храм заложили еще в июле 2016 года и построили из дерева за рекордно короткий срок – 11 месяцев.

Юхарина балка — одно из двух последних мест сопротивления советских воинов фашистам в 1942 году. С 19 июня по 2 июля здесь погибло более 60 героев-зенитчиков.

Этот храм в честь героев Куликовской битвы, второй в России, первый находится в Москве, в районе Бутово. ■

Религиозная организация «Православный приход святителя Николая в бухте Камышовой г. Севастополя Симферопольской и Крымской Епархии»
РНКБ Банк (ПАО): р/с: 40703810942410000231;
ИНН клиента/КПП: 9201511763/920101001;БИК: 043510607;
Корреспондентский счёт: 30101810335100000607

Отпечатано в типографии ИП Стрижак М. В.
Ул. Гоголя, 30. Тел. +7978 741-03-55
Печать офсетная. Тираж 500 экз.
Любая полиграфия качественно и в самые короткие сроки