

3 ПРИХОДСКИЕ НОВОСТИ

13 ВСТРЕЧА С ЦЕРКОВНЫМ ПРЕДАНИЕМ  
Святые о воздержанности14 АКТУАЛЬНО  
Воздержание и пост16 АКТУАЛЬНО  
Воздержание, богослужения и таинства Великого поста17 ИНТЕРВЬЮ  
Игумен Дионисий (Воздвиженский) Пост: духовная аскеза без духовной дистрофии19 АКТУАЛЬНО  
Игумен Нектарий (Морозов). Воздержание, простое и сложное21 СВЯТЫНИ ПРАВОСЛАВИЯ  
8 фактов из истории Державной иконы Богоматери22 АКТУАЛЬНО  
О посте и воздержании. Выдержки из дневника Отца Иоанна Кронштадтского26 ПРОПОВЕДЬ  
Священномученик Сергей Мечев. Неделя 4-я Великого поста.  
Преп. Иоанн Лествичник

28 ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

30 РАСПИСАНИЕ

31 АНОНС

## В Введенском храме Сосновоборска установили терминал для пожертвований

В Введенском храме г. Сосновоборска появился терминал для приёма пожертвований. Устройство появилось по просьбам прихожан в связи с ростом объема безналичных платежей. Процесс пожертвования максимально прост и доступен для всех категорий прихожан. Средства поступают напрямую на расчетный счет храма.

Приход Введенского храма осуществляет большую социальную и благотворительную работу, значительная часть которой осуществляется за счёт пожертвований прихожан. Из современных способов пожертвования также можно воспользоваться переводом через QR-код.

«Рука дающего да не оскудеет», — напоминают в храме, подчеркивая, что современный формат милостыни делает добрые дела доступными для каждого.



## Уроки добра и традиций



В завершение занятия педагог еще раз напомнила: «В этот праздник принято заботиться о бедных, обездоленных, ведь будущий Царь мира – Христос родился не в богатом дворце, а в простой пещере, показав этим, что главная ценность человека не в богатстве, а в его душе. Рождество – это праздник добра, мира, душевного спокойствия. И пусть в наших душах горит яркий свет этого праздника, который учит нас добру, терпению друг к другу, пониманию».

Во второй половине января в социально-культурном центре «Введенский» проходили познавательные часы для школьников, детей из детского дома и детских садов. Мероприятия посетили более двухсот ребятишек, педагогов и воспитателей.

Эти встречи были призваны рассказать детям об истории и глубоком значении одного из главных православных праздников – Рождества Христова, познакомить с исконными русскими традициями его празднования. Важны-

ми задачами стали воспитание любви к родной культуре, чувства патриотизма, а также укрепление в юных сердцах ценностей добра, взаимного уважения и сердечной заботы о ближних.

В ходе занятия ребята посмотрели видеоролик о Рождестве Христовом, узнали, что такое вертеп и его историю, кто такие христославы. Для малышей Наталья Геннадьевна Шурмель показала и рассказала добрую сказку: «Страна ангелов». И конечно же играли в веселые игры, отгадывали загадки и отвечали на вопросы викторины.



## В Введенском храме г. Сосновоборска состоялось крещение воспитанников детского дома



*детям священник. — Вы стали не только полноправными членами нашей земной церковной семьи, но и гражданами Царства Небесного. А для крестных родителей — это начало особого пути любви и заботы, молитвы и примера. Помните, что Церковь — это ваш дом, а мы всегда рады видеть вас здесь за общей молитвой».*

Это крещение — яркое свидетельство живой и действенной связи прихода с социальными учреждениями города и важный шаг в деле духовно-нравственного воспитания детей, лишенных родительского попечения. Приход Введенского храма надеется на продолжение этой доброй традиции и молитвенно желает новым членам Церкви Христовой помощи Божией, здоровья и радости в познании православной веры.

25 января, в Неделю по Богоявлению, в храме в честь Введения во храм Пресвятой Богородицы города Сосновоборска царила особая, праздничная атмосфера. В этот день принятие Таинства Крещения состоялось для тринадцати воспитанников детского дома.

Это значимое событие стало плодом совместных усилий приходской общины и коллектива детского учреждения. Крестными родителями для детей стали сотрудники детского дома и наставники, которые не по долгу службы, а по велению сердца взяли на себя ответ-

ственность духовного руководства и молитвенной поддержки своих подопечных на их новом, христианском пути.

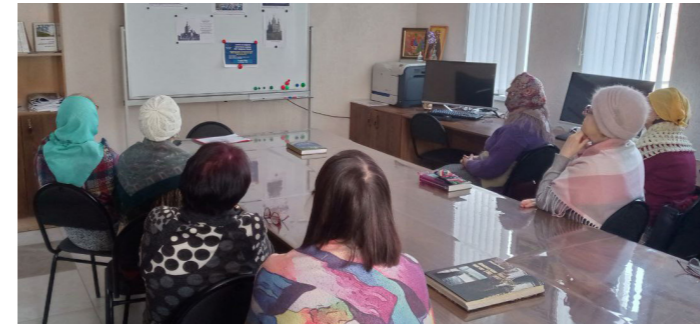
Таинство совершил настоятель Введенского храма иерей Николай Чихичин в сослужении штатного священника иерея Сергея Гридина. В своей проповеди, обращенной к новокрещенным, их восприемникам и всем прихожанам, отец Николай подчеркнул особую важность этого дня.

*«Сегодня в вашей жизни совершилось великое чудо — вы родились для жизни вечной, — обратился к*



Фотограф Роза Можайская

## «Азбука православия»: встреча о духовном наследии Красноярска



28 января в социально-культурном центре «Введенский» состоялась очередная встреча участников просветительского клуба «Азбука православия». Мероприятие под названием «Храмы, которые мы потеряли» было посвящено исторической и современной жизни православных святынь Красноярска.

В центре внимания оказалась непростая судьба храмов, разрушенных в годы гонений на Церковь. Участники встречи посмотрели и обсудили документальный фильм «Уроки истории», повествующий об этих утратах.

*«Красноярск — это не только индустриальный центр, но и город с богатой духовной историей. Храмы в нём — не просто строения, а хранители времени, возвышающиеся над Енисеем. Их история начинается с момента основания города, а сегодня они вновь становятся центрами культуры и просвещения», — отметила руководитель клуба Наталья Семеновна.*

Для участников мероприятия также работали тематические выставки. Вниманию посетителей были представлены подборки книг и фотоматериалы.

Мероприятие позволило его участникам глубже познакомиться с историческим обликом города и осмыслить ценность сохранения духовного наследия для будущих поколений.

## Воскресный сбор отряда юных разведчиков «Покров»

1 февраля ватага отряда разведчиков «Покров» провели блестящий воскресный сбор, выполнив все намеченные планы!

Ребята успешно справились с заданиями, найдя все спрятанные подсказки и карточки с дорожными знаками.

На сборе дружно поздравили Полину с днем рождения, подарив ей отличное настроение.

Второй частью программы стал настоящий вызов — переход к стоянке по знакам, которые оставило звено «Песец». Путь оказался не из легких: пришлось преодолевать глубокие снежные сугробы, но отряд справился на «отлично»!

На стоянке разведчики проявили самостоятельность и навыки — успешно развели костер, согрелись ароматным чаем и подкрепились. Завершился сбор любимой отрядной игрой «Печенька», которая подарила массу веселья и смеха.

Этот день стал еще одним доказательством того, что в отряде «Покров» растут настоящие, сплоченные и умелые ребята. Так держать!



## Мероприятия в честь дня огнетушителя

День рождения огнетушителя ежегодно отмечают 7 февраля. Этот праздник служит напоминанием о необходимости грамотного обращения с огнём и средствами пожаротушения. В преддверии праздника, 6 февраля, директор воскресной школы Введенского прихода города Сосновоборска Ильющенко Наталья Семеновна и инспектор пожарной службы управления Росгвардии по Красноярскому краю майор Ильющенко Игорь Владимирович совместно с детским садом «Дюймовочка» организовали мероприятие, посвящённое Дню рождения огнетушителя.

Мероприятие началось с познавательной беседы, в ходе которой инспектор рассказал детям об истории возникновения огнетушителя и принципе его работы. Он объяснил, как правильно пользоваться огнетушителем и почему важно держать его в доступном месте. Чтобы закрепить полученные знания,



дети посмотрели фильмы: «Огнетушитель» и «Путешествие по квартире со Спасайкой». Особый восторг у ребят вызвала игра «Топай, хлопай». Воспитанники активно участвовали в отгадывании загадок, демонстрируя свою смекалку и находчивость.

Подводя итоги встречи, специалисты отметили высокий уровень заин-

тересованности детей темой пожарной безопасности и вручили им медали «Я знаю правила пожарной безопасности» и памятки с номерами телефонов экстренных служб. Мероприятия подобного формата помогают воспитывать ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности с раннего возраста.

## Вселенская родительская суббота в Введенском храме



14 февраля – Вселенская родительская суббота – день особого поминовения усопших, специальной церковной молитвы о них.

«Родительская» означает, что в этот день мы поминаем наших усопших предков, но мы также молимся о почивших крестных родителях, о друзьях,

соседах, учителях, коллегах. Но само название этого дня уже закрепилось в традиции. Можно воспринимать его не как «о моих почивших предках», но «о тех, кто жил раньше и умер раньше, чем мы».

«Вселенской» мы называем субботу, потому что поминаем в этот день вообще всех усопших христиан. Ведь есть люди, о которых некому помолиться: те, кто умер, не оставив потомков, те, кто жил в отдалении и уже давным-давно скончался, те, у кого были потомки, но чей род прервался или чьи потомки сейчас о них не молятся. В Церкви важен каждый человек, и поэтому есть дни, в которые ныне живущие христиане молятся обо всех православных, кто уже завершил свой земной путь.

После Литургии была совершена Вселенская панихида. Также в этот день настоятелем иереем Николаем Чихичиным для родных и близких погибших в СВО сосновоборцев была совершена заупокойная лития, после которой настоятель обратился к родственникам погибших со словами поддержки.

## В СКЦ «Введенском» состоялась VI игра «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

15 февраля в социально-культурном центре «Введенский» состоялись шестые зимние игры православного клуба «Встреча» – «Что? Где? Когда?». Мероприятие, уже ставшее традиционным событием в жизни города, вновь собрало полный аншлаг: в зрительном зале не было свободных мест.

Важно отметить, что шестые зимние игры получили поддержку Фонда развития Сосновоборска «Любимый город», став победителями грантового конкурса. Полученное финансирование позволило вывести мероприятие на новый уровень: для игры был приобретен профессиональный гонг, новый зеркальный стол и необходимая аппаратура, что создало полную иллюзию участия в телевизионной версии знаменитой игры.

Атмосфера в зале максимально соответствовала классическому формату «Что? Где? Когда?». Вращался волчок, распорядитель вносил конверты с вопросами от «телезрителей» из различных уголков России, а загадочный чёрный ящик неизменно вызывал трепет как у знатоков, так и у гостей. Защищал интересы игроков на протяжении всего вечера Сергей Усов.

По традиции в этом году за столом с волчком играли две команды знатоков. Вопросы охватывали широкий спектр тем: от Священного Писания и истории Церкви до географии, литературы, философии и житейской смекалки. Участники демонстрировали не только глубокие знания, но и блестящие навыки логического мышления.

С разгромным счетом 6:2 победу одержала команда капитана Инны Баталовой, оставив телезрителей позади. Команда Андрея Никитина также продемонстрировала широкий кругозор и волю к победе, однако в этот раз телезрители оказались сильнее и набрали свои шесть очков чуть раньше. Традиционный 13-й сектор – вопросы из зала – представил отец Николай Чихичин, настоятель Введенского храма, и Юлия Тарасенко. По мнению отца Николая и Сергея Усова, лучшим вопросом вечера стал загадочный ребус из трех чёрных ящиков:

«Внимание, три чёрных ящика! Содержимое этих чёрных ящиков может наглядно продемонстрировать странное равенство:  $5 + 5 = 4$ . То есть



содержимое двух ящиков равно содержанию третьего. Так что же в чёрных ящиках?»

Правильный ответ поразил зрителей своей простотой: в маленьких чёрных ящиках лежали листы формата А5, а в большом – лист формата А4. Два листа А5 действительно равны одному А4.

Лучшим игроком зимней игры был признан отец Андрей Ермолаев, представитель команды Инны Баталовой.

Между раундами для гостей были организованы небольшие перерывы. Зрители могли насладиться творческими номерами от Детской школы искусств и вокальным выступлением Светланы Галицкой, а также выпить горячий кофе или чай, пообщаться друг с другом, поделиться впечатлениями и обсудить только что прозвучавшие вопросы. Атмосфера в зале была теплой и дружеской, несмотря на соревновательный дух мероприятия.

**Своими эмоциями от вечера поделилась Маргарита Бойкова, участник игры:**

«Хочу от всего сердца выразить огромную благодарность организаторам игры «Что? Где? Когда?» и всем, кто причастен к этому удивительному событию! Это приглашение – настоящий подарок для меня, возможность погрузиться в такую тёплую, искреннюю и душевную атмосферу было невероятно важным и ценным. Огромное спасибо девочкам, которые остались за кадром и

заботливо накрыли стол с угощениями, а также подготовили вкусный кофе. И тем, кто снимал и фиксировал все яркие моменты. Игроки обеих команд заслуживают самых высоких похвал и наград. Это был настоящий праздник интеллекта и командного духа! Вечер подарил мне заряд позитива, добра и тепла, спасибо вам всем за этот удивительный вечер!»

Завершился вечер торжественной церемонией награждения. Команда Инны Баталовой получила заслуженные дипломы и переходящий кубок в виде золотой совы – главного символа интеллектуального шоу.

**Организаторы игры выражают сердечную благодарность Фонду развития Сосновоборска «Любимый Город», Детской школе искусств, Светлане Галицкой, мастерской «Сибирская лавочка», Отряду юных разведчиков «Покров», настоятелю храма иерею Николаю Чихичину, а также всем труженикам социальной столовой.**

**Главным организатором, идейным вдохновителем, основателем традиции проведения игр является семья Русиновых, благодаря которой уже в шестой раз на приходе происходит такое яркое событие.**

Следующая игра состоится в пасхальные дни.

Фотограф Роза Можайская

## Приходской клуб «Встреча» представил Введенский храм на фестивале «Сретенская свеча»



15 февраля, в праздник Сретения Господня, состоялся XIV молодежный медиафестиваль «Сретенская свеча». Активисты православного клуба «Встреча» при Введенском храме г. Сосновоборска под руководством Александра Васильевича Русинова завоевали призовые места сразу в двух номинациях.

В направлении «Видео» в номинации «История моей семьи» жюри высоко

оценило работу «Будьте как дети», удостоив ее диплома III степени.

Особого триумфа наши прихожане добились в направлении «Фотография». В номинации «Исторический момент» фоторепортаж «На камнях прошлого. Служба в строящемся храме» (авторы: Можайская Роза, Александр Русинов, Ксения Русинова) был признан лучшим. Творческий коллектив клуба «Встреча» получил не только

диплом I степени, но и главный символ фестиваля – статуэтку «Сретенская свеча», а также специальный приз от партнеров медиафестиваля.

*Поздравляем наших талантливых активистов и их наставника с заслуженной победой!* Желаем новых творческих успехов и вдохновения в деле свидетельства о православной вере через искусство фотографии и кино.

## «Азбука православия»: фильм о Сретении и открытки для бойцов СВО

18 февраля члены клуба «Азбука православия» собрались на просмотр документального фильма «Сретение» (ведущий митрополит Иларион), фильм повествует о важности встречи Бога и человека, истории праздника Сретения Господня, когда Дева Мария принесла Младенца Иисуса в Иерусалимский храм на 40-й день после рождения.

В нем посетители увидели уникальные кадры из разных стран, которые показывали, как этот праздник почитается в православной традиции. Такие фильмы помогают более глубоко понимать православную веру и церковные праздники.



Праздник Сретения Господня учит нас встречать Бога в своем сердце добрыми делами. После обсуждения фильма члены клуба изготовили

открытки для воинов СВО, на которых ребята воскресной школы в предстоящую субботу напишут теплые слова для них.



## Праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества

В преддверии Дня защитника Отечества в социально-культурном центре «Введенский» прошел торжественный концерт. Мероприятие объединило прихожан, гостей и всех, кто пожелал почтить память защитников Родины и поздравить ныне служащих.

Праздничную программу начала директор Воскресной школы Наталья Семеновна Ильющенко. После совместной молитвы она представила ведущую праздничной программы Анастасию Ильинскую, арт-директора журнала «Счастливая мама». Анастасия вместе с юными воспитанницами Воскресной школы Аней Филатовой и Аней Русиновой задала торжественный тон мероприятию, прочитав проникновенные стихи о доблести российских солдат и важности служения Отечеству.

Одним из самых трогательных моментов концерта стало выступле-

ние младшей группы Воскресной школы с песней «Солдатик». Юные артисты порадовали зрителей искренностью исполнения, напомнив о том, что защитники Отечества начинаются с мальчишек, мечтающих о подвигах. Ведущая концерта отметила, что учащиеся так замечательно выступили не без старания и таланта своего музыкального руководителя – Ольги Викторовны Качан. Также в программе прозвучал отрывок из рассказа Виктора Астафьева «Монах в новых штанах» в исполнении Сони Никитиной, напомнивший зрителям о непростом детстве мальчишек в военные и послевоенные годы.

Отдельным ярким блоком концерта стало выступление специальных гостей. Главный редактор журнала «Счастливая мама» Андрей Думанский обратился к зрителям с приветственным словом. Украшением вечера стало участие композитора, поэта и участника СВО Стаса Малишаускаса. Зрители услышали его стихи и смогли узнать о творчестве из личного интервью. Трогательным моментом стало вручение музыканту белых бумажных голубей и поделок от детей и бабушек прихода.

Также перед гостями выступила Светлана Ивкина, которая не только дала интервью, но и исполнила проникновенные песни «Желаю тебе, Земля моя», «Небо», «Родина», «Это просто война». Ведущая



вечера Анастасия Ильинская также порадовала зрителей своим творчеством, исполнив песни «Возвращайся» и «Офицеры», ставшие эмоциональной кульминацией концерта.

Завершая праздничную программу, ведущая напомнила зрителям, что в этом году 22 февраля выпадает на Прощеное воскресенье – день очищения и примирения. Стихотворение Бориса Пастернака «Учись прощать» стало финальным аккордом вечера, объединив тему служения Отечеству с христианскими ценностями милосердия и любви.

Организаторы и участники концерта выразили благодарность всем, кто служил и продолжает служить Родине, пожелав мира, добра и силы духа защитникам Отечества и их семьям. Настоятель иерей Николай Чихичин в конце творческого вечера сказал слово, а директор воскресной школы Наталья Семеновна Ильющенко вручила подарки и журнал «Встреча» гостям.

Фотограф Роза Можайская

## Правящий архиерей возглавил Литургию в Прощённое воскресенье в Введенском храме Сосновоборска

22 февраля, в Неделю сыропустную, воспоминание Адамова изгнания (Прощёное воскресенье), митрополит Красноярский и Ачинский Никита совершил Божественную литургию в церкви Введения во храм Пресвятой Богородицы города Сосновоборска.

Его Высокопреосвященству сослужили: настоятель храма иерей Николай Чихичин и клирики Красноярской епархии.

Богослужебные песнопения исполнил хор сосновоборского храма.

За Литургией были вознесены особые прошения и молитва о Святой Руси. По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла эта сугубая молитва совершается во всех храмах Русской Православной Церкви за каждым богослужением.



По окончании богослужения глава Красноярской митрополии обратился к собравшимся с архипастырским словом, после чего вручил всем прихожанам сладкие подарки и памятные календарики.

— Дорогие братья и сестры!

Поздравляю всех с последним воскресным днем перед началом святого Великого поста. Сегодняшний день мы называем воспоминанием Адамова изгнания или Прощеным воскресеньем. Прощеным — потому что перед началом Великого поста наши благочестивые предки, и мы по традиции Церкви, имеем обычай испрашивать друг у друга прощение за наши прегрешения, за наше недостойное поведение перед другими, за наши помышления против наших ближних.

Эта традиция уходит в глубокую древность. В египетских монастырях древности, где зарождалось монашество и подвизалось множество подвижников, ныне причисленных к лику святых Православной Церкви, в этих обителях, находившихся в пустыне или на границе с ней, существовал благочестивый обычай: насельники в последний воскресный день, как сегодня, испросив друг у друга прощения, уходили далеко в пустыню и там в одиночестве подвизались в посте, молитве и аскетическом делании до Лазаревой субботы. Ныне пустыня — суровое место, полное смертельных опасностей, а в древности и подаяно. Человек, уходивший из монастыря на аскетические подвиги, прекрасно понимал, что может не вернуться к Вербному воскресенью: дикие звери и сама природа могли привести к гибели. И вот, понимая, что, возможно, видит братию в последний раз, инко-

испрашивал прощения за неудобства и прегрешения, которые он совершил в отношении ближних, и сам старался простить обидчиков, чтобы с чистой душой и сердцем, в мирном духе уйти и творить молитвенное делание.

Наша сегодняшняя традиция, восходящая к тем древним временам, призывает нас, чтобы мы перед дальним странствием Великого поста очистили душу покаянием и освободили ее от всякой неприязни, которая очень часто присутствует в нас по отношению к нашим ближним. Господь сегодня в Евангелии говорит: «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» (Мф. 6:14-15). Вот насколько важно, дорогие мои, испрашивать прощение перед началом Святой Четыредесятницы, которая ведет нас к исправлению, которая понуждает нас изменить греховную жизнь. Но чтобы приступить к исправлению себя, нужен мирный дух, не омраченный никакими неприязненными мыслями и отношением к нашим ближним.

Важно сегодня не просто дежурно сказать: «прости меня», а сердцем испросить прощения у ближнего и самому постараться простить всех, кого мы считаем обязанными нам чем-либо. На самом деле нет ничего такого, что могло бы повредить нашей душе, если мы будем с должным христианским

вниманием относиться ко всему, что с нами происходит. И сегодня, собравшись в этом прекрасном храме, мы будем испрашивать друг у друга прощение. А вечером в храмах будет совершаться вечерня с чином прощения, вводя нас в Великий пост. Нам нужно вложить в души прощение и примирение — тогда начало Святой Четыредесятницы и ее продолжение вплоть до самой Пасхи Господней будет для нас временем благоприятным и угодным Господу, Который стремится оставить нам наши прегрешения, как отец, принявший в объятия блудного сына, испросившего прощения. Так и Господь ждет нас, готовый принять искреннее прощение наших прегрешений — перед ближними нашими, потому что через ближних Бог принимает наше покаяние, перед нашими братьями и сестрами. Как мы знаем из Евангелия: «И Царь скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф. 25:40). Если мы чистосердечно просим прощения у ближних, мы просим прощения у Самого Господа — а это великое благо: быть прощенным Самим Господом.

Желаю всем нам, чтобы мы очистили свою душу покаянием через испрашивание прощения за наши согрешения и сами оставили всё то, что мы имеем против ближних. Тогда Господь поможет жить честно, непорочно и свято. Божией помощи всем вам в наступающем Великом посте. Аминь!

## Чин прощения в Введенском храме

Прощёное воскресенье – время всеобщего примирения. Верующие испрашивают друг у друга прощения, чтобы с чистой совестью войти в пост. Завершается Масленица – последний раз разрешается вкушать скоромную пищу.

Вечером 22 февраля Введенский храм наполнился особым настроением: служился Чин прощения. Великопостные черные облачения и облачение аналоев создавали атмосферу покаяния. Этот чин знаменует начало пути к Пасхе – времени очищения души и приближения к Богу.



## Добрые руки и постная трапеза

**В приходской благотворительной столовой пополнение! Мы рады сообщить о начале сотрудничества с Сосновоборским техникумом «Импульс».** Студенты, обучающиеся по специальности «Поварское и кондитерское дело», теперь проходят производственную практику на нашей кухне.

Первые практикантки уже приступили к работе. Под руководством опытных наставниц они не только закрепляют навыки приготовления повседневных блюд, но и знакомятся со спецификой православной кухни – учатся готовить вкусные и разнообразные постные блюда.

Кроме того, для ребят это уникальная возможность поработать в формате высоких гостевых приемов.

**Студентка 3 курса Дарья Тарасенко поделилась своим кулинарным открытием:**

«Самым интересным событием стала подготовка к приезду митрополита. Мы делали праздничные блюда. Лично я научилась готовить фаршированные шампиньоны – это очень красиво и вкусно. В целом, практика оказалась несложной и увлекательной».

Мы надеемся, что для студентов «Импульса» наша столовая станет отличной стартовой площадкой, где можно отточить мастерство и получить бесценный опыт работы с большими объемами и разнообразным меню.



Проект «Не хлебом единым» реализуется «Братством Трезвения» в партнёрстве с Введенским храмом г. Сосновоборска при поддержке грантовой программы Красноярского края «Партнёрство»

## Святые о воздержанности

«Воздержный пусть не думает, что воздержание им содержимое есть дело его собственной силы, но дело благодати Христовой. Ибо Христос; чрез Духа Святого дарует воздержание тем, которые прежде возжелали освободиться от страстей и избавиться от греха, и стали противиться ему, но все бывали побеждаемы им но слабости своей и отяжеляемы, – таким дарует Христос воздержание, чтобы ведали, судя по воздержанию, которым воздерживаются теперь от всякого греха, от какого великого зла они избавлены, и чтобы, когда взято будет у них само движение на зло, прославляли смиренномудренно Бога и Отца».



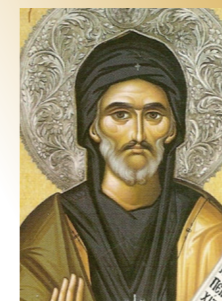
Преп. Симеон Новый Богослов

«Будем избегать невоздержания даже и в том, употребление чего разрешено нам, зная, что невоздержание есть мать греха».



Преп. Феодор Студит

«Великое дело – воздержание очей, чрева и языка; а если еще в изобилии при нем милость, воссияет оно, как светило».



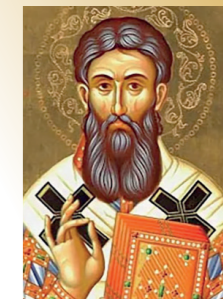
Преп. Ефрем Сирий

«Воздержание от угождения плотским похотениям доставляет уму чистоту, и воззрение ума на землю и на все земное изменяется: ему открывается, чего он до этих пор не видел. Помышления его отсюда начинают возноситься к вечности».



Святитель Игнатий (Брянчанинов)

«Совершеннейшая цель воздержания состоит в том, чтобы иметь в виду не удручение тела, но удобнеее служение душевным потребностям».



Святитель Григорий Нисский

«От невоздержания, и гордости, и самовольной жизни рождается всякое мерзкое бесстыдство в брэнной нашей плоти. Бессловесный скот и тот знает всему меру и время всякой потребности, только один человек, помрачив ум, гневается, забывая место и звание».



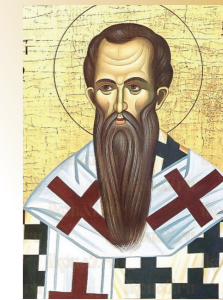
Преп. Иосиф Оптинский (Литовкин)

«К ним (душевному добродетелям) относится всеобъемлющее воздержание, то есть удаление от всех страстей, ибо есть другое частное воздержание в телесных делах. Но это последнее учит употреблению пищи и питья, а то удерживает всякий помысл и всякое движение членов, неугодное Богу, что и называется воздержанием страстей. Оно не терпит отнюдь помысла или слова, или движения руки или ноги, или другого какого-либо члена тела, кроме необходимого употребления их, т. е. для того, чтобы жить телу и спастись душе».



Преп. Петр Дамаскин

«Воздержание есть истребление греха, отчуждение от страстей, умерщвление тела даже до самых естественных ощущений и пожеланий, начало духовной жизни, податель вечных благ, уничтожающий в себе жало сластолюбия».



Святитель Василий Великий

# Воздержание и пост

Духовная жизнь христианина невозможна без воздержания.

Воздержание – это сознательное самоограничение, добровольный отказ следовать определенным желаниям, умеренность в удовлетворении естественных потребностей.

Воздержание является противоядием от болезненной одержимости человека своими желаниями и безудержного стремления во что бы то ни стало их удовлетворять. Оно направлено на то, чтобы ограничивать удовлетворение естественных потребностей человека необходимой мерой, препятствуя развитию страстей. Воздержание касается всех проявлений душевной и телесной жизни человека.

В человеке душа и тело воздействуют друг на друга. Телесные движения могут приводить к греху, но только в случае соответствующего душевного расположения, так как грех является проявлением воли. С другой стороны, и движения души (например, воображение) могут быть причиной плотских грехов. Кроме того, грехи, не связанные с телом, часто имеют материальное, телесное выражение (например, ненависть, приводящая к насилию или даже к убийству). Поэтому воздержание касается прежде всего помыслов, намерений и желаний человека, то есть его душевных движений, которые могут породить греховные деяния.

В то же время многие внутренние побуждения к греху связаны с телесными потребностями и желаниями человека. В человеке душа должна господствовать над телом, как высшее над низшим. Однако вследствие грехопадения естественные телесные проявления стали поработать душу, и таким образом единство души и тела нарушилось и между ними возникло противоборство. Поэтому воздержание касается не только душевных желаний, но и телесных движений, препятствующих спасению души.

Телесное воздержание имеет целью душевную пользу и должно сопровождаться воздержанием души.

По слову апостола Павла, «телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно, имея обетование жизни настоящей и будущей» (1Тим 4:8). Апостол Павел называет воздержание одним из «плодов духа» (Гал 5:22-23).

Святитель Григорий Нисский говорит: «Совершеннейшая цель воздер-

жания состоит в том, чтобы иметь в виду не удрочение тела, но удобнеее служение душевным потребностям». Святитель вопрошает: «Какой прок от поста и молитвы и бодрствования, если нет мира и радости и любви?». В другом месте он говорит: «Есть пост и нетелесный, есть воздержание невестественное, относящееся к душе, – удержание себя от зла; ради этого установлено и воздержание в пище».

Смысл воздержания от материальных стяжаний состоит не в том, чтобы ничем не владеть и ничем не пользоваться, а в том, чтобы не оказаться в зависимости от вещей и иных материальных ценностей. «Мы должны распоряжаться богатством, а не оно нами», – говорит святитель Иоанн Златоуст.

Умеряя свои телесные желания, христианин одновременно должен следить за тем, чтобы и в душевных проявлениях соблюдать меру, не позволяя им порождать грех. Это касается воздержания чувств, воображения, памяти, а также противодействия склонности к пустословию и чрезмерному любопытству. Согласно святителю Василию Великому, «строгий закон воздержания назначает меру – языку, пределы – очам, непытливое слышание – ушам».

Воздержание – это не только отказ от следования своим чрезмерным желаниям, порождающим грех, но и особое духовное состояние, которое является результатом соединения усилий христианина и благодатной помощи Божией.

Достижение такого состояния возможно только тогда, когда человек молитвенно обращен к Богу, на Которого он возлагает свое упование в борьбе с грехом и в стремлении исполнять Божественные заповеди. Никакие духовные усилия человека не увенчаются успехом, если он будет полагаться лишь на свои силы.

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин, приводя слова Господа Иисуса Христа: «Как ветвь не может принести плода сама собою, если не будет на лозе, так и вы, если не будете во Мне... Без Меня не можете делать ничего» (Ин 15:4-5), – говорит: «Неразумно

и даже святотатственно присваивать какие-либо добрые дела своим усилиям, а не благодати и содействию Божию, ибо Господне изречение свидетельствует, что без Его вдохновения или содействия никто не может принести духовных плодов».

Церковь осуждает воздержание, если оно совершается по причине гнушения пищей или браком.

Апостол Павел говорит: «В последние времена отступят некоторые от веры, внимая духам обольстителям и учениям бесовским, в лицемерии лжецов с прожженной совестью, запрещающих вступать в брак и заставляющих воздерживаться от разных видов пищи, которые Бог сотворил, чтобы верные и познавшие истину вкушали их с благодарением. Потому что всякое творение Божие хорошо, и ничто не должно быть отвергаемо, если принимается с благодарением; ибо оно освящается словом Божиим и молитвой» (1Тим 4:1-5).

51 е Апостольское правило гласит: «Если кто, епископ, или пресвитер, или диакон, или вообще из священного чина, удаляется от брака и мяса и вина, не ради подвига воздержания, но по причине гнушения, забыв, что все добро зело, и что Бог, созидая человека, мужа и жену сотворил вместе, и таким образом клеветает на создание: или да исправится, или да будет извержен от священного чина, и отвержен от Церкви. Так же и мирянин».

Гангрский собор (340 год) определил: «Аще кто порицает брак, и женою верною и благочестивою, с мужем своим совокупляющеюся, гнушается, или порицает оную, яко не могущую внити в царствие: да будет под клятвою» (1 е правило). «Аще кто, с благоговением и верою, ядушаго мяса... осуждает, аки бы, по причине употребления онаго, не имеющаго упования: да будет под клятвою» (2 е правило).

Воздержание от брачных отношений может быть только взаимным.

Вступившие в брак могут воздерживаться от супружеского общения только по взаимному согласию. Если ради воздержания один из супругов оставляет другого, это может привести к греху

прелюбодеяния, так что первый будет косвенно повинен в грехе второго. Кроме того, взаимное воздержание должно быть временным. Апостол Павел учит супругов: «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1Кор 7:5).

Особым видом воздержания, установленным Церковью для всех ее членов, является пост.

В течение года Церковь установила однодневные посты (в среду и пятницу каждой недели, кроме особых праздничных периодов, и в некоторые особые дни литургического календаря), а также многодневные посты, предвещающие церковные праздники Воскресения Христова (Пасхи), Рождества Христова, Успения Божией Матери и день памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла.

Посты являются временем сугубого духовного бодрствования и особенных усилий христианина следовать по пути спасения, то есть противоборствовать греху и исполнять заповедь Божию о любви к Богу и ближнему.

Пост имеет две стороны – физическую и духовную.

Телесные ограничения, накладываемые постом, состоят, в частности, в воздержании от скоромной пищи (мясной и молочной). Такое воздержание в период поста имеет целью ослабление греховных страстей, связанных с телесными потребностями человека.

Духовный смысл поста состоит в том, что христианин, ограничивая свои физические потребности и желания, основное внимание уделяет духовному деланию: молитве, покаянию, а также деятельной любви к ближнему. Милостыня и другие виды благотворительности, включая личную помощь ближнему и участие в церковной помощи нуждающимся, являются неотъемлемой частью поста.

Пост – это, прежде всего, духовный подвиг, а потому он не сводится к пищевым запретам и ограничениям.

Воздержание во время поста от определенных видов пищи, а также от пресыщения должно сопровождаться сознательной борьбой с греховными склонностями. По слову святителя Василия Великого, «истинный пост есть удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвенных преступлений. Воздержание от сего есть истинный пост».

Древний учитель Церкви говорит: «Пост есть воздержание от пищи, согласно смыслу слова; однако пища не делает нас ни более праведными, ни более неправедными. В таинственном же смысле слово «пост» означает, что как для всех и каждого от пищи происходит жизнь, а от неядения – смерть, так и нам надлежит воздерживаться от всего мирского, чтобы умереть для мира, а затем, приобщившись божественной пищи, начать жить для Бога».

Правила соблюдения поста, содержащиеся в богослужебном уставе (Типиконе), являются монастырскими; особого устава для мирян не существует.

Тем не менее на практике некоторые миряне следуют монастырскому уставу. Другие соблюдают менее строгий пост, например, допуская вкушение морепродуктов в дни Великого и Успенского постов. Обычной практикой мирян является вкушение рыбы по средам и пятницам в течение всего года, а также вкушение рыбы в Рождественский и Петров посты.

Практика, касающаяся правил воздержания от пищи для мирян в постные дни, в Русской Православной Церкви основывается на индивидуальном подходе, учитывающем возраст, семейное положение и состояние здоровья каждого православного христианина. Мере поста желателно согласовывать с духовником.

При этом для всех православных христиан пост является временем сугубого духовного бодрствования, борьбы со страстями, воздержания от развлечений и от употребления чрезмерного количества пищи.

Для состоящих в браке ночь накануне постного дня является также временем воздержания от супружеского общения.

Нормы, касающиеся воздержания во время поста, должны применяться к каждому человеку с учетом его индивидуальных особенностей.

Пост бывает строгий, предполагающий полное воздержание от мясных, молочных и рыбных продуктов, а в особых случаях также и елей (растительного масла), и менее строгий – когда разрешается вкушение рыбы, вина и елей.

Все люди различаются по возрасту, состоянию здоровья, роду занятий, а также условиям жизни (в том числе стране проживания), а потому для каждого человека мера воздержания во время поста может быть различна.

От строгих требований поста освобождаются беременные женщины и кормящие матери и малолетние дети.

Послабления могут быть сделаны также для людей, которые страдают различными недугами или ограничены в выборе пищи по месту пребывания (в том числе находящихся в дороге) или роду занятий (например, находящихся на обеспечении соответствующих учреждений – в школе, в воинских частях, на предприятиях и удаленных производственных участках и проч..

Во всех подобных случаях следует обращаться за советом и благословением к духовнику или приходскому священнику.

В многодневные посты верующие призываются чаще участвовать в таинстве приобщения Телу и Крови Христовым.

Соблюдение христианином установленных Церковью многодневных постов, которые предшествуют соответствующим церковным праздникам, предполагает более частое участие в богослужениях постного периода, в особенности во время Великого поста.

Общецерковные посты – это не только время личных духовных усилий каждого христианина, но и особые периоды соборной литургической молитвы Церкви, в которой призван участвовать каждый член Церкви Христовой.

Помимо соблюдения общецерковных постов, христианин может налагать на себя индивидуальный пост.

Каждый христианин, стремящийся к вечному спасению, призван к сознательным и добровольным усилиям, направленным на борьбу с грехом и стяжание богозаповеданных добродетелей. Подобные усилия могут принимать форму индивидуального поста, связанного с желанием подготовиться к Причащению Святых Христовых Таин или с необходимостью совершить сугубое покаяние в тяжких грехах.

Индивидуальный пост перед Причащением должен соответствовать общецерковным требованиям к соблюдению поста и не требует особого благословения со стороны священника.

В случае иных видов индивидуального поста христианину следует обращаться за советом и благословением к духовнику или приходскому священнику, поскольку при определении меры и особенностей такого поста следует учитывать не только благочестивое желание человека, но и его духовное и телесное состояние.

<https://jesus-portal.ru/truth/osnovy-pravoslavnogo-nravstvennogo-ucheniya/glava-3-asketicheskoe-predanie-cerkvi-i-dukhovnaya-zhizn-khristianina/>

23 февраля начался Великий пост. Первая его неделя отличается особой строгостью и воздержанием.

## Воздержание, богослужения и таинства Великого поста

### Святая Четыредесятница и Страстная неделя

Великий пост – одна из самых древних христианских традиций, которая соблюдается, начиная с первых веков нашей эры. Фактически он состоит из двух частей – Святой Четыредесятницы и Страстной недели, предшествующей Пасхе. В Четыредесятницу верующие постятся в память о подвиге Христа, который перед выходом на общественное служение, приняв Крещение от Иоанна, удалился в пустыню, где не ел и не пил 40 дней. На Страстной неделе мы вспоминаем страдания Христа, принятые им ради спасения человечества. В общей сложности предпасхальный пост длится 48 дней и завершается 11 апреля. Светлое Христово Воскресение (Пасха) в этом году выпадает на 12 апреля.

### Надо ли отказываться от пищи

Самые строгие дни Великого поста, когда принято особенно воздержи-

ваться от пищи и каких-либо мирских развлечений, – его первая и последняя (Страстная) недели, а также каждые среда и пятница. В среду Христос был предан Иудой, а в пятницу – распят на кресте.

В эти дни некоторые верующие вовсе отказываются от пищи или переходят на «сухоядение» (хлеб, вода, овощи без масла, фрукты), следуя традиции, которая пришла из древних монашеских уставов. Однако это не обязательно. Священники говорят, что сам пост не является самоцелью или «диетой». Это время особого молитвенного предстояния перед Богом, когда мы направляем свой ум на покаяние, на то, чтобы заглянуть внутрь себя.

Те духовные процессы, которые совершаются в верующем человеке в Великий пост, можно сравнить с выражением «прийти в себя». Воздержание от еды и развлечений как раз высвобождает дополнительное время и силы для того, чтобы мы могли остановиться и переосмыслить то, как и ради чего мы живём. При этом каждый воздерживается в меру своих физических сил

и духовной готовности. Ведь и постными блюдами можно переесть или наслаждаться. А суть поста именно в том, чтобы переориентировать себя на духовные ценности.

Во время поста достаточно отказаться от пищи животного происхождения. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, выпадающий на 7 апреля, а также в Вербное воскресенье (5 апреля) можно есть рыбу. В Лазареву субботу (4 апреля) – рыбную икру.

### Особенности и таинства богослужений Великого поста

Божественная литургия во время Святой Четыредесятницы совершается не ежедневно, как обычно, а лишь два раза в неделю – по средам и пятницам – и называется она Литургия Преждеосвящённых Даров.

В остальные дни совершаются Великое Повечерие, Часы, Изобразительные и Вечерня.

Во время каждого богослужения Великого поста (кроме воскресных) читается покаянная молитва Ефрема Сирина с земными поклонами: «Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь. Боже, очисти мя, грешную (грешного)».

В первые четыре дня Великого поста читается канон Андрея Критского, в котором выражаются покаянные чувства человека и вспоминаются сюжеты Ветхого и Нового Заветов, связанные с покаянием и прощением.

Во многих храмах еженедельно совершается таинство Соборования, к которому обычно прибегают люди, нуждающиеся в физическом и духовном исцелении.

<https://obitel-st-elisaveta.ru/news/article/vozderzhanie-bogosluzheniya-15807>



## Игумен Дионисий (Воздвиженский) Пост: духовная аскеза без духовной дистрофии

Пост – и долгожданно-радостное, но и очень ответственное время. Как провести Великий пост так, чтобы ощутить и сохранить в своей душе эту ответственную, серьезную, подлинную радость?

Об этом мы беседуем с игуменом Дионисием (Воздвиженским), наместником Спасо-Прилуцкого Димитриева монастыря.

– Отец Дионисий, поздравляю Вас с началом поста. Знаю, что многие считают: монахи должны поститься как-то по-своему, миряне – своим каким-то образом. Так ли это?

– По моему мнению, пост касается решительно всех – как монашествующих, так и мирян. И мера поста – разная – относится к каждому отдельному человеку, будь он мирянин или монах. Да, конечно, в нашем монастыре церковный устав о посте мы стараемся соблюдать строго. Но это касается в первую очередь опытных монахов, взрослых, крепких людей. В Прилуцком монастыре находится отделение ставленников Вологодского православного духовного училища, где учатся по большей части люди молодые, не очень опытные. Поэтому я считаю не совсем

разумным налагать на таких неокрепших еще юношей все строгости поста – они просто не смогут их выдержать.

Раньше юные ставленники во время строгого поста убежали в магазин за едой – смешно, конечно, но ребята голодали. Зачем такой непосильный телесный пост? Нам, я думаю, не нужны ставленники и священнослужители-дистрофики: как в смысле физическом, так и в духовном. Так что, повторюсь: пост телесный, по моему мнению, относится по большей части к окрепшим уже людям. А молодым ставленникам гораздо лучше поститься, выполняя какую-то полезную физическую работу, учиться послушанию.

– Есть посты строгие, как Великий пост, есть менее строгие

– Разумеется. Строгость поста – воздержание от определенного рода пищи (рыбы, масла, яиц и т. п.) – эти «градации», скажем так, появились позднее самого поста. Если уж на то пошло, то само слово «пост» значит полное воздержание. Пост Христа в пустыне, пост пророков, пост великих преподобных – вот это полное воздержание. Без воды организм человека может прожить около семи дней, без пищи – сорок, дальше начинаются необратимые процессы для организма. Поэтому великие святые и постились именно сорок дней, согласно своим силам.

Уже позднее пост стал восприниматься именно как воздержание от определенного рода пищи. Но были в разных Церквях и общинах практики невкушения еды до определенного часа. Об этом нам напоминают наши сочельники накануне великих праздников. Когда литургия служится после вечерни – помните? – так ведь раньше-то она именно вечером и служилась, только после службы можно было есть.



Но – что это мы все о еде да о еде? Пост ведь не только в пище заключается (надеюсь, ставленники ВПДУ это понимают). Для нас сейчас, немощных и слабых духовно и физически, главное – не количество, не качество и не время приема пищи. Для современного человека, на мой взгляд, гораздо важнее воспитать в себе воздержание от чрезвычайного вреда агрессивного окружающего мира – я имею в виду, прежде всего, суету, связанную с телевидением, интернетом, СМИ. Вот где суета, осуждение, похоть и прочие «прелести»! Вот от этого надо воздерживаться всеми силами!

– Ну, вам хорошо – вы в монастыре. А мирским как от телевизора избавиться, предположим?

– Не только от телевизора, но и от прочего: чаще ходить в церковь. И ходить осознанно, участвовать в службе и головой, и сердцем. Чем больше человек постится, тем больше он





Давайте вспомним слова преподобного Марка Подвижника: «И не только от насыщения, но и от невкушения пищи вижу бывающее бедствие, ибо когда мы в течение многих дней не вкушаем пищи, то уныние, найдя себе в нас место, восстанет и будет бороться нас... Как неразумный земледелец, если он со многими издержками обработал свое поле и оставил его незасеянным, потрудился в убыток себе, так и мы, если, поработив тело своим большим вниманием к себе, не будем сеять семена молитвы, то выйдет, что мы потрудились против самих себя»...

— Простите, но тогда — есть ли в посте вообще какая-либо потребность, польза? Буду молиться себе спокойно и мясо поедать, молоком запивая?

— Это вредно — молоком мясо запивать... Дослушайте слова преподобного Марка о пользе поста: «Она (польза) всячески большая: ибо как бедный земледелец, если посеет на поле, заросшем дурною травью, не обработав вновь земли, то вместо пшеницы пожнет сорняки, так и мы, если будем сеять семя молитвы, не удручив прежде тело свое постом, то вместо правды принесем плоды греха. Ибо тело сие из той же земли и если не будет возделано с таким же прилежанием, как и земля, то никогда не произрастит плода правды. Сказанное же пред сим сказано не для того, чтобы удержать желающих получить пользу от поста, но в предостережение нежелающим повредить себе им: ибо как пост приносит пользу тем, кото-

рые разумно к нему приступают, так и вредит неразумно его начинающим». Цитата долгая, но — какая точная!

Правила проведения поста — дело очень личное. Возвышенная строгость древних отцов — для нас сегодня идеал, к которому мы по мере своих (очень и очень скромных) сил должны стремиться. Пост необходим каждому — это понятно. Но каждому необходима и своя его разумная мера. Будет просто безумной самонадеянностью пытаться подражать великим святым в их мере поста — телесного и духовного: такая самонадеянность ну никак нас не сделает ни земными ангелами, ни небесными человеками. А самомнение — штука страшная. Нам оставлено покаяние: увидеть свои грехи, увидеть собственную немощь, греховную болезнь, поднять глаза, полные стыда, на небо, к Богу, попросить Христа о помощи и спасении — вот это мы, наверное, можем. К этому нас посты и зовут.



рые разумно к нему приступают, так и вредит неразумно его начинающим». Цитата долгая, но — какая точная!

Правила проведения поста — дело очень личное. Возвышенная строгость древних отцов — для нас сегодня идеал, к которому мы по мере своих (очень и очень скромных) сил должны стремиться. Пост необходим каждому — это понятно. Но каждому необходима и своя его разумная мера. Будет просто безумной самонадеянностью пытаться подражать великим святым в их мере поста — телесного и духовного: такая самонадеянность ну никак нас не сделает ни земными ангелами, ни небесными человеками. А самомнение — штука страшная. Нам оставлено покаяние: увидеть свои грехи, увидеть собственную немощь, греховную болезнь, поднять глаза, полные стыда, на небо, к Богу, попросить Христа о помощи и спасении — вот это мы, наверное, можем. К этому нас посты и зовут.

— Итак, Ваш совет перед постом?

— Поститься в меру, со смирением исполнять церковный устав о посте, помнить о своем несовершенстве.

— Благодарю Вас, отец Дионисий.

Беседовал Петр Давыдов  
Фотограф Роза Можайская  
<https://www.pravmir.ru/post-duxovnaya-askeza-bez-duxovnoj-distrofii/>

## Игумен Нектарий (Морозов) Воздержание, простое и сложное

Пост обязательно предполагает воздержание. И, хотя много уже было сказано и много, наверное, еще будет сказано о том, что «гастрономическая» составляющая поста не является главной и тем более единственной, она тем не менее наличествует. И практически неизменно вызывает те или иные преткновения. Кто-то усваивает ей некую абсолютную ценность — и ошибается. А кто-то, напротив, полагает, что она совсем не важна, и также совершает ошибку. Один, не рассчитывая силы и не сообразуясь с состоянием своего организма, стремится поститься максимально строго, стараясь исполнить предписания Типикона, и попадает в результате на больничную койку. Другой же, обладая отменным здоровьем и недюжинной телесной крепостью, искренне убежден, что без «разрешения на молочное» пост ему никак не пережить.

Вне всякого сомнения, «не человек для субботы, а суббота для человека» (Мк. 2, 23). И точно так же не человек для поста, а пост для человека. И потому необходимо, постясь, следовать царским, то есть средним путем: не брать на себя ноши непосильной, не поститься строже, чем позволяют возможности организма, но не забывать при этом о том, что пост требует подвига, утеснения плоти, и ощущаться это утеснение должно обязательно, иначе в чем же будет заключаться подвиг? И я уверен, что какими бы разумными людьми, какими бы здравомыслящими мы ни были, а правильное все-таки, когда христианин, готовясь к посту, советуется с духовником обо всем, в том числе и о так называемой гастрономической его стороне.

Почему воздержание все же так важно? Человек по самой природе своей естественным образом стремится к благобытию. Но в состоянии падшем наши

представления о том, что именно является этим благобытием, оказываются существенно искаженными, и чаще всего «благом» мы считаем удовлетворение своих страстей — пусть не грубых, очевидных, а тонких и прикровенных. Однако все взаимосвязано, и, не подвизаясь для того, чтобы отсечь одну какую-то страсть, мы закономерным образом оказываемся беззащитными и перед другой. А воздержание в еде становится как бы некой базой, первым и самым простым опытом отказа от того, что доставляет нам удовольствие — не греховное, вполне невинное. Но именно этот отказ, добровольный, невынужденный, помогает нам хотя бы немного укрепить свою волю, дает, с одной стороны, представление о том, насколько мы в действительности зависимы от своей плоти и ее желаний, а с другой — позволяет эту зависимость существенно ослабить. Человек, постясь, отказывается ради Бога, ради



своей душевной пользы от того, что ему самому нравится, отказывается от того, без чего в принципе может обойтись, но без чего обойтись ему вместе с тем трудно. И делает это не по собственному произволу, а из послушания Церкви, стараясь, насколько это для него возможно, приблизиться к исполнению требований Устава. Поступая так, он может, подобно Псалмопевцу, сказать в молитве: «Виждь смирение и труд мой и остави грехи моя» (Пс. 24, 18) — если, конечно, он не только смиряется перед предписаниями Типикона, но и мыслит о своем посте смиренно — не как о высокой добродетели, а как о том делании, которое естественно для кающегося грешника.

Однако можно ли думать, что все сказанное исчерпывает и закрывает тему воздержания? Что, определив меру телесного поста и приобретя правильное к нему отношение, мы испол-



нили все, что воздержания касается? Конечно же, нет. Современный человек по преимуществу – человек потребляющий. Дух потребительства глубоко проник в наши сердца – настолько глубоко, что нам трудно не относиться потребительно не только к миру, в котором мы живем, к людям, но и к Богу: мы постоянно чего-то ожидаем от Господа, чего-то требуем, а не получая требуемого, обижаемся и ропщем на Него.

И воздержание – лучший способ, чтобы объявить войну потребителю в себе самом. Утеснение себя в пище носит, повторюсь, ограниченный характер. Мы все, наверное, помним ослика Ходжи Насреддина, которого он приучал к умерщвлению плоти: каждый день Ходжа уменьшал меру корма для него, пока, наконец, придя в хлев, не увидел, что ослик лежит на земле бездыханный. Но вот воздержание от того, что мы потребляем с излишком, от того, что отнюдь не является необходимым или же просто вредно для нас, – здесь у нас для подвига поле поистине необъятное.

Хотя бы несколько примеров. Мы все, даже если Господь не наделил нас

даром красноречия, очень много согреваем языком. И в особенности способствует этому наше обыкновение говорить, не думая, не остерегаясь, говорить больше необходимого. Если мы решимся постом хотя бы немного ограничить себя в беседах, в которых нет нужды, решимся не говорить, не подумав, решимся не произносить того, о чем совесть наша явно свидетельствует, что делать этого не нужно, – мы получим огромную пользу, и такое воздержание будет весьма похвальным. Сколько лишней информации потребляет современный человек! Она вливается в нас неконтролируемым потоком с телеэкранов, с компьютерных мониторов, из соцсетей, динамиков наших радиоприемников и автомагнитол. Мы перегружены ею, наша нервная система не выдерживает такого обилия раздражителей, а ум не в состоянии полноценно проанализировать и оценить все, что мы видим и слышим. И слово Божие, настолько необходимое нашей душе, скрывается во всем этом многообразии новостей, историй, слухов, в пестроте видео- и фоторяда, словно то самое семя из евангельской притчи –

в терниях. Потому однозначно: ограничение информации, контроль в отношении ее, своего рода «информационный пост» – обязательная составляющая подвига Четырехдесятицы, без него никак и ни в чем не преуспеть.

Есть такое явление нынешней реальности, как шопинг. Что-то в жизни не так, замучили проблемы, на душе тяжело – что в такой ситуации нужно делать? Правильно – покупать! Покупка заставляет оживиться, улучшает настроение, повышает жизненный тонус, помогает забыть о сложностях и противоречиях, человек радуется, надеется на лучшее, пока вновь не заунывает и не почувствует, что пришла пора непременно прогуляться по магазинам. И ладно, если бы этот «волшебный рецепт» был доступен лишь тем, у кого денег куры не клюют! Есть сегодня такая не менее волшебная вещь, как кредитная карта: денег не просто нет – ты на самом деле по уши в долгах, но у тебя сохраняется замечательная возможность – продолжать покупки, а затем, порадовавшись немного, погружаться в печаль оттого уже, что совершенно непонятно, как возмещать заимствованное и выплачивать в придачу к этому проценты. Воздержание от лишних, не обусловленных необходимостью покупок, от покупок как развлечения – важнейшее духовное упражнение для современного человека. Подвизаясь в нем, он укрепляет волю, избавляется от новых поводов к унынию (из-за очередной растраты), сберегает те средства, благодаря которым может приобрести в конечном итоге что-то действительно нужное или даже помочь нуждающемуся.

Я думаю, каждый сможет достроить этот ряд, если внимательно взглянет в свою жизнь, постарается понять, что в ней буквально просится в «корзину», от чего пришла пора ее освободить. Воздержание – такое, всестороннее – дает душе огромную силу и свободу, дарит возможность увидеть реальность совершенно иначе, не заикливаясь на том, что буквально все в ней – объект для потребления.

И этого мало. Оно освобождает в нашем сердце для начала хотя бы маленький уголок для того, что в идеале должно его наполнять: для того духовного содержания, которое, собственно, и есть жизнь – в подлинном, не искаженном смысле. Это первый, по-настоящему важный плод поста – правильного, в разуме проводимого.

<https://pravoslavie.ru/128994.html>



15 марта Церковь вспоминает явление иконы Божией Матери «Державная»

## 8 фактов из истории Державной иконы Богоматери

Державная икона Богоматери была обретена более 100 лет назад в день отречения от престола царя Николая II 2(15) марта 1917 года. Как и при каких обстоятельствах это произошло и почему этот образ стал столь почитаем в материале «Фомы».

**1** Икона была найдена в подвале Вознесенского храма в усадьбе Коломенское в день отречения от престола царя Николая II 2(15) марта 1917 года. Жительница слободы Перерва крестьянка Евдокия Андриановой во сне услышала голос: «Есть в селе Коломенское большая черная икона. Ее нужно взять, сделать красной, и пусть молятся». В следующий раз ей приснился белый храм, в котором величественно восседала Царица Небесная. Когда Евдокия пришла в Коломенское, сразу узнала явленную во сне Вознесенскую церковь. Настоятель священник Николай Лихачев с вниманием выслушал ее рассказ и через некоторое время икона была найдена заброшенной в подвале храма. Когда почерневшую от старости икону промыли, открылось изображение Богоматери, восседающей на троне с Богомладенцем.

**2** Икона в многочисленных списках вошла в православные храмы России. Повсюду читали акафист и канон, верующие в храмах, домах и монастырских кельях читали перед ней молитву Патриарха Тихона о спасении державы Российской и утолении в ней раздоров и нестроений.

**3** Вскоре после явления иконы, в Коломенское толпами начали стекаться богомольцы. Чтобы дать всем желающим возможность поклониться образу, его стали возить не только по окрестным храмам, но также по заводам и фабрикам. В Вознесенской церкви икона пребывала только на воскресные и праздничные дни. Известно, что икона побывала в Марфо-Мариинской обители милосердия в Замоскворечье, где ее торжественно встречала игуменья монастыря – великая княгиня Елизавета Феодоровна с сестрами обители.

**4** Служба и акафист «Державной» иконе составлены с участием свя-

тителя Тихона, патриарха Московского и всея Руси. Патриарх Тихон призывал православных христиан молиться перед образом Державной и просить благословения Богородицы на все начинания. Он особо верил Россию Матери Божьей, как истинной Правительнице. Любовь и почитание выразились в акафисте явлению иконы Божией Матери Державной.

**5** Священник Сергей Булгаков, высланный за границу в 1922 году вспоминал народный духовный подъем, произошедший в душе людей после обретения образа «Державной»: «Перед самым октябрьским переворотом мне пришлось слышать признание одного близкого мне человека. Он рассказывал с величайшим волнением и умилением, как у него во время горячей молитвы перед явленным образом Богоматери на сердце вдруг совершенно явственно прозвучало: Россия спасена. Как, что, почему? Он не знает, но изменить этой минуте, усомниться в ней, значило бы для него позабыть самое заветное и достоверное. Вот и выходит... что бояться за Россию в последнем и единственно верном окончательном смысле нам не следует, ибо Россия спасена Богородичною силою. И об этом, поверьте, твердо знает вся православная Россия».

**6** После начала гонений советской власти на Церковь икона была изъята и находилась в запасниках Исторического музея. В 1990 году образ был передан домовому храму Издательского отдела Патриархии, где хранился год. 27 июля 1990, в канун памяти равноапостольного князя Владимира, «Державная» обрела «дом» в Казанской церкви в Коломенском.

**7** Восстановление Храма Христа Спасителя в 1995 году начиналось с установки закладного камня с высе-



ченной «Державной» икона. Пока шло строительство, совершались богослужения в специально выстроенном деревянном храме-часовне в честь «Державной» иконы. Именно эта икона была установлена в Храме Христа Спасителя в момент подписания Акта об объединении Русской Православной и Зарубежной Церквей. Позже этот образ специально провезли по Русскому Зарубежью как явный символ духовного единства.

**8** У иконы есть множество списков. Самые почитаемые из них находятся в храме Вознесения Господня (г. Москва, улица Радио, дом 2) и в храме Илии Пророка (г. Москва, 2-й Обыденский переулок). Последний был написан в 1920-х годах православным художником Николаем Чернышевым.

<https://foma.ru/8-faktov-iz-istorii-derzhavnoj-ikonyi-bogomateri.html>

## Выдержки из дневника Отца Иоанна Кронштадтского

## О посте и воздержании

К чему ведет пост и покаяние? Из-за чего труд? Ведет к очищению грехов, покою душевному, к соединению с Богом, к сыновству, к дерзновению пред Господом. Есть из-за чего попоститься и от всего сердца исповедаться. Награда будет неоценимая за труд добросовестный. У многих ли из нас есть чувство сыновней любви к Богу? Многие ли из нас со дерзновением, неосужденно смеют призывать Небесного Бога Отца и говорить: Отче наш!... Не напротив ли, в наших сердцах вовсе не слышится такой сыновний глас, заглушенный суетою мира сего или привязанностью к предметам и удовольствиям его? Не далек ли Отец Небесный от сердец наших? Не Богом ли мстителем должны представлять себе Его мы, удалившиеся от Него на страну далеку? – Да, по грехам своим все мы достойны Его праведного гнева и наказания, и дивно, как Он так много долготерпит нам, как Он не посекает нас, как бесплодные смоковницы? Поспешим же умилившись Его покаянием и слезами. Войдем сами в себя, со всею строгостью рассмотрим свое нечистое сердце и увидим, какое множество нечистот заграждают к нему доступ божественной благодати, сознаем, что мы мертвы духовно.

Пост – хороший учитель:

- он скоро дает понять всякому постящемуся, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья, и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо более надлежащего, т.е. того, чем сколько требует наша природа;
- пост хорошо оказывает или обнаруживает все немощи нашей души, все ее слабости, недостатки, грехи и страсти, как начинающая очищаться мутная, стоячая вода оказывает, какие водятся в ней гады или какого качества сор;
- он показывает нам всю необходимость всем сердцем прибегать к Богу и у Него искать милости, помощи, спасения;
- пост показывает все хитрости, коварство, всю злобу бесплотных духов, которым мы прежде, не ведая, работали, которых коварства, при озарении теперь нас светом благодати Божией, ясно оказываются и которые теперь злобно преследуют нас за оставление их путей.

Благодарю всесвятую, всеблагодатную и премудрую мать мою – Церковь Божию, спасительно руководящую меня в сем временном житии и воспитывающую меня для гражданства небесного; благодарю ее за все чины молитв, Богослужения, таинств и обрядов; благодарю ее за посты, столь для меня благодетельные в духовном и телесном отношении (ибо чрез них я здрав духом и телом, покоен, бодр, легок. Без поста мне было бы крайне тяжело, как это испытано не во время

поста); благодарю непорочную мать мою, Церковь Божию, восхищающую меня небесным служением своим, восторгающую горе, к небеси дух мой, просвещающую ум мой небесною истиною, указующую мне пути живота вечного, избавляющую от насилия и бесчестия страстей, делающую жизнь мою блаженною.

Пищу и питье надо употреблять только для укрепления своих сил, а не для лакомства, и не есть, когда природа не требует того. Многие из нас (и я первый), если не покаются и не исправятся, будут осуждены за то, что не вовремя ели и пили и, таким образом, при разуме, жили как неразумные животные и омрачали свое неразумное сердце. Вы забавлялись пищею и питьем и часто ели и пили, когда вам не следовало есть и пить: горе вам, насыщенные ныне, яко взалчете [Лк. 6, 25]. Насладитесь на земли, упитаете сердца ваша аки в день заклания [Иак. 5, 5].

Вот на это ваше ежедневное действие, на принятие пищи и питья, обратите самое строгое и деятельное внимание, ибо от пищи и питья, от качества и количества их, зависит весьма много ваша духовная, общественная и семейная деятельность. Внемлите себе, да не когда отягчают сердца ваша объедением и пьянством [Лк. 21, 34]; а и чай и кофе принадлежат тоже к пьянству, если неблагоприятно и в излишестве употребляются. О, горе нам, насыщенным ныне и нередко с пренебрежением на дары Божии взирающим!

Дьявол чрез плоть нашу и вообще чрез вещественность действует на нас ко вреду нашему. Так чрез вино, чай, кофе, чрез лакомства, вообще чрез деньги, одежду и проч. он разжигает наши страсти. Потому надо крепко беречься пить много вина, чаю или кофе, или есть лакомства, особенно без другой существенной, крепкой и здоровой пищи. Эти лакомства надо употреблять уже после всего, в самом умеренном количестве.

Питаюсь пространно, делаешься плотским человеком, духа не имуцим, или плотью бездушною; а постясь, привлекаешь к себе Духа Святого и делаешься духовным. Возьми хлопчатую бумагу, не смоченную водою, она легка и, в малом количестве, носится в воздухе, но смочи ее водою, она делается тяжелою и тотчас падает на пол. Так и с душою. О, как надо беречь душу постом!

О, как страшно для забавы употреблять пищу и питье, пресыщаться и упиваться! Сытая утроба теряет веру, страх Божий и делается бесчувственною для молитвы, для благодарения и славословия Божия. Сытое сердце отвращается от Господа и делается как камень

твердо и бесчувственно. Вот почему Спаситель заботливо предостерегает нас от объедения и пьянства, да не внезапно найдет на нас день смерти [Лк. 21, 34], по причине гнева Господня на нас, за легкомысленное и праздное препровождение времени в пище и питии.

С пресыщением и пьянством враг бесплотный входит в сердце человека – это каждый внимательный может ощущать. Вот причина, почему с возрастающим пьянством усиливается так страшно склонность к пьянству (оттого, что возрастает сила врага над человеком), отчего заметна у пьяницы такая сила, влекущая их невольно к удовлетворению страсти или внутреннего стремления к вину, – у этих несчастных враг в сердце. Чем же изгнать беса пьянства? Молитвою и постом. Входит враг оттого, что люди предаются плотскому образу жизни, чревоугодливости и не молятся, – естественно, что и выйти он из них может от противоположных причин: поста и молитвы.

Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум и возбудить и развить чувство, и подвигнуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объедением, пьянством и заботами житейскими [Лк. 21, 34], а чрез то отпадаем от источника жизни – Бога и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объедение и сластолюбие привозжат нас к земле и отсекают, так сказать, у души ее крылья. А посмотрите, какой высокий полет был у всех постников и воздержников! Они, как орлы, парили в небесах; они, земнородные, жили умом и сердцем на небесах и слышали там неизреченные глаголы и там научились божественной премудрости. И как человек унижает себя чревоугодием, объедением и пьянством! Он извращает свою природу, созданную по образу Божию, и уподобляется скоту бессловесному и даже делается хуже его. О, горе нам от пристрастий наших, от беззаконных навыков наших! Они препятствуют нам любить Бога и ближних и исполнять заповеди Божии; они коренят в нас преступное плотское себялюбие, коего конец – погибель вечная. Так пьяница для удовольствия плоти и одурения себя не жалеет множества денег, а нищим жалеет копейки; куритель табаку бросает на ветер десятки и сотни рублей, а нищим жалеет копеек, которые могли бы спасти его душу; любящие одеваться роскошно или охотники до модной мебели и посуды тратят на одежду и мебель с посудью огромные деньги, а мимо нищих проходят с холодностью и презрением; любящие хорошо поесть не жалеют на обеды десятки и сотни рублей, а бедным жалеют грошей. Поститься и потому христианину необходимо, что с вочеловечением Сына Божия природа человеческая одуховлена, обожена, и мы спешаем к горнему царствию, которое несть брашно и питье, но правда, мир и радость о Дусе Святе [Рим. 14, 17]; брашна чреву, и чрево брашном: Бог же и сие и сия упразднит [1 Кор. 6, 13]. Есть и пить, т.е. иметь пристрастие к чувственным удовольствиям, свойственно только язычеству, которое, не зная духовных, небесных наслаждений, поставяет всю жизнь в удовольствие

чрева, в многоядении и многопитии. Оттого Господь часто обличает в Евангелии эту пагубную страсть. Да и разумно ли человеку жить непрестанно в желудочном чаду, в желудочных испарениях, поднимающихся внутри от непрестанного варения пищи и ее брожения? Разве человек только ходячая кухня или самодвижущаяся дымовая труба, каковой по справедливости можно уподобить всех, занимающихся непрестанным курением? Какое удовольствие жить в непрестанном чаду, испарении и дыму? На что будут похожи жилища наши? Зачем мы будем заражать воздух смрадом и дышать им, а паче всего омрачать и подавлять душу, убивать ее последние духовные силы?

Если будешь с жадностью много есть и пить, то будешь – плоть, а если будешь поститься и молиться, то будешь – дух. Не упивайтесь вином, но паче исполняйтесь Духом [Ефес. 5, 18; ср. 1 Сол. 5, 6-8]. Постись и молись: и совершишь великие дела. Сытый не способен к великому делу. Имей простоту веры, и совершишь великие дела: ибо вся возможна верующему [Мрк. 9, 23]. Имей тишание и усердие: и совершишь великие дела.

Замечательное явление в природе: когда посадишь растение в большой, широкий горшок или в кадку, растение сильно идет в корень: он толстеет, дает много разветвлений, и дерево худо растет вверх, дает немного и небольшие листья и цветы. А когда посажено в малый горшок, тогда корень бывает малый, а растение быстро возрастает вверх, дает хорошие листья и цветы (если растение производит цветы). Не так ли бывает с человеком? Когда он живет в просторе, изобилии и довольстве, тогда он растет в чрево свое и не возрастает духом выспрь, не приносит плодов – добрых дел, а когда живет в тесноте, в бедности, в болезнях, в напастях, в скорбях, словом, когда животная сторона его подавляется, тогда он духовно возрастает, производит цветы добродетелей, зреет и приносит богатые плоды. Потому-то тесен путь любящих Бога.

Удивительная вещь: сколько мы ни хлопчем о своем здоровье, как ни бережем себя, каких самых здоровых и приятных кушаний ни едим, каких здоровых напитков ни пьем, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все в конце концов выходит то, что подвергаемся болезням и тлению. Святые же, презиравшие плоть, умерщвлявшие ее беспрестанным воздержанием и постом, лежанием на голой земле, бдением, трудами, молитвою непрестанною, обессмертили и душу, и плоть свою: наши тела, много питаемые и сластопитаемые, издают смрад по смерти, а иногда и при жизни, а их тела благоухают и цветут как при жизни, так и по смерти. Удивительное дело: мы, созидая, разрушаем свое тело, а они, разрушая, созидали; мы, обливая его благоуханиями, не избегаем смрада его, а они, заботясь не о благоухании тела, а о том, чтобы душа была благоуханием для Бога, – благоухали свои тела. Братия мои! Поймите задачу, цель своей жизни. Мы должны умерщвлять многострастное тело или страсти плотские чрез воздержание, труд, молитву, а не оживлять его и страсти его чрез лакомство, пресыщение, лень.

Грех нелеп и гибелен. Напр., пьяница от излишнего употребления винных напитков бывает и болен, и делает разные непотребства и срамные дела, о которых самому стыдно и подумать и вспомнить, и однако же продолжает пьянствовать; жадный к пище чревоугодник чувствует после многоядения тяжесть, затмение способностей, связание языка, и сам находит, что он делается как бы животным или зверонравным, потому что дышит часто злобою и ненавистью к живущим вместе с ним и ядущим вместе с ним или просящим у него ежедневной милостыни, – подвергается тесноте и скорби, лишается мира и спокойствия, делается неспособным к горнему мудрствованию или быть истинным христианином, жить для высшей цели бытия и однако же продолжает лакомиться и объедаться...

Чтобы христианин жил христианскою жизнью и не угасала в нем совершенно жизнь духа, ему необходима молитва домашняя и общественная, необходимо посещать с верою, разумением, усердием Божослужение во храме, как необходимо подливать елей в лампадку, чтобы она горела и не угасала; а так как молитва искренняя, горячая бывает при воздержании, то для поддержания в себе христианской жизни, или горячности веры, надежды и любви, нужны воздержание и пост. Ничто так скоро не погашает в нас духа веры, как невоздержание, лакомство и пресыщение и рассеянная, разгульная жизнь. – Я угасая, умираю духовно, когда не служу в храме целую неделю, и возгораюсь, оживаю душою и сердцем, когда служу, понуждая себя к молитве неформальной, а действительной, духовной, искренней, пламенной. Но сколько тогда бывает нужно побороть мне врагов бесплотных! Сколько одолеть коварств и наветов их! – Театр также погашает веру и христианскую жизнь, научая рассеянности, лукавству (или умению жить в мире), смехотворству; он воспитывает ловких сынов века сего, но не сынов света. Театр – противник христианской жизни; он порождение духа мира сего, а не Духа Божия. Истинные чада Церкви не посещают его.

Говорят: не важное дело есть скоромное в посте, не в пище пост; не важное дело носить дорогие, красивые наряды, ездить в театр, на вечера, в маскарады, заводить великолепную дорогую посуду, мебель, дорогой экипаж, лихих коней, собирать и копить деньги и проч.; но – из-за чего сердце наше отвергается от Бога, Источника жизни, из-за чего теряем вечную жизнь? Не из-за чревоугодия ли, не из-за драгоценных ли одежд, как евангельский богач, не из-за театров ли и маскарадов? Из-за чего мы делаемся жестокосердыми к бедным и даже к своим родственникам? – Не из-за пристрастия ли нашего к сластям, вообще к чреву, к одежде, к дорогой посуде, мебели, экипажу, к деньгам и проч.? Возможно ли работать Богу и мамоне [Мф. 6, 24], быть другом мира и другом Божиим, работать Христу и велиару? Невозможно. Из-за чего Адам и Ева потеряли рай, впали в грех и смерть? Не из-за яди ли единой? Присмотритесь хорошенько, из-за чего мы не радим о спасении души своей, столь дорого стоившей Сыну Божию; из-за чего прилагаем грехи ко грехам, впадаем непрестанно в про-

тивление Богу, в жизнь суетную, не из-за пристрастия ли к земным вещам, и в особенности к сластям земным? из-за чего грубеет наше сердце? из-за чего мы делаемся плотью, а не духом, извращая свою нравственную природу, не из-за пристрастия ли к пище, питию и проч. земным благам? Как же после этого говорить, что есть скоромное в посте не важно? Это самое, что мы так говорим, есть гордость, суетность, непослушание, непокорность Богу и удаление от Него.

Кто отвергает посты, тот забывает, от чего произошло грехопадение первых людей (от невоздержания) и какое оружие против греха и искушения указал нам Спаситель, когда искушался в пустыне (постясь сорок дней и ночей), тот не знает или не хочет знать, что человек отпадает от Бога именно наичаще чрез невоздержание, как это было с жителями Содомы и Гоморры и с современниками Ноя, – ибо от невоздержания происходит всякий грех в людях; кто отвергает посты, тот отнимает у себя и у других оружие против многострастной плоти своей и против диавола, сильных против нас особенно чрез наше невоздержание, тот и не воин Христов, ибо бросает оружие и отдается добровольно в плен своей сластолюбивой и грехолюбивой плоти; тот наконец слеп и не видит отношения между причинами и последствиями дел.

Эта самая плоть, которую мы столько лелеем, покоим, услаждаем, есть враг души нашей, весьма коварный, опасный; она непрестанно противится любви Божией, воле Божией, заповедям Божиим и порывается исполнить свою волю и исполняет ее почти всегда, разве когда сильное препятствие противопоставляет Господь Бог в благом и премудром промысле Своем о нашем спасении. Эту-то плоть должно всегда распинать со страстями и похотями, а не лелеять; ее надо умерщвлять постом, бдением, трудами, а душу упражнять в чтении слова Божия, в благочестии, молитве.

Сердце совершенно здорового человека расслабевает для веры и любви к Богу и ближнему и легко вдается в похоти плотские: в леность, нерадение, холодность, чревоугодие, скупость, блуд, гордость; а сердце человека нездорового, или сердце уязвляемое, утесняемое, изнуряемое, укрепляется в вере, надежде и любви и далеко отстоит от страстей плотских. Вот почему Отец Небесный, пекущийся о нашем спасении, наказывает нас различными болезнями. Тесноты и скорби болезней опять обращают нас к Богу.

Диавол пленяет и побеждает человека в этом мире тем, что чрез меру возбуждает естественные душевные и телесные потребности человека, как-то: потребность пищи и питья (и как на деньги все получается, то и денег), потребность одеяния, потребность удовольствия, потребность чести или славы, доброго имени. Все эти и подобные потребности человеческие, вложенные Богом в самую природу человека, диавол извращает непрестанно, доводя до крайних пределов, иногда без всякой нужды (напр., в пище и питье, в сласти чресл), и тем топчет и душу и тело, отрывает

душу от Бога чрез прилепление ее к чувственному, или чрез ниспадение ее в чувственность и в страсти злобы, гордости, зависти, уныния, лености, чревоугодия, блуда, пьянства, корыстолюбия, честолюбия и проч. Поэтому нужны: пост, девство, нестяжание, кротость, смирение, незлобие, вера, надежда и любовь, молитва, богомыслие.

Вещество мира яко ничтоже [ср. Пс. 38, 6]; везде и во всем Дух Божий, животворящий, превысший всего. Когда молишься Богу, представь, что вещество как бы не существует и все твари яко не сущие и что один только Бог всюду сущий и единый, Коему нет места, Который все Собою наполняет, объемлет, зиждет и хранит. Если и ты будешь беспристрастен к вещественному и будешь упражняться в посте и молитве, то и в тебе дух как бы поглотит плоть и ты будешь духовен и будешь везде созерцать в природе Духа Бога, – тогда как, напротив, пристрастные к земному, особенно к пище, к питию, к деньгам, суть телесны, духа не имущи [Иуд. 1, 19] и во всем видят только плоть, не созерцая духа и даже отвергая духовную сторону в предметах.

Здоровье и чрево – это те идолы, особенно у людей нынешнего века, от них же и я многогрешный, – для которых мы живем и которым постоянно служим, до пренебрежения делами своего христианского звания, напр., чтения Слова Божия, которое слаще меда и сота, молитвы, этой пресладкой беседы с Богом, и составления проповедей Слова Божия. Много гулять для здоровья и для возбуждения лучшего аппетита, есть с аппетитом – вот предметы желаний и стремлений многих из нас. А из-за наших частых прогулок, из-за нашего пристрастия к пище и питью – смотришь: и то упущено невозвратно, и это не сделано, и то на ум нейдет; – потому что до серьезного ли дела после вкусного обеда или ужина? И занялся бы делом, да чрево, наполненное пищею и питьем, тянет от него в сторону, к покою нудит; дремлешь за делом. Что же это за дело? Остается только, если после обеда, – лечь отдохнуть, если после ужина, помолитесь кое-как (сытый и молитесь не может как должно), – лечь в постель и спать, – жалкое последствие отягощения чрева – до будущего утра. А утром, смотришь, опять готова жертва твоему чреву – вкусный чай. Встал, помолился, конечно не от всего сердца, – от всего сердца мы умеем только есть да пить, гулять, романы читать, в театрах сидеть, на вечеринках плясать, в любимых нарядах щеголять, – итак помолился по привычке, небрежно, соблюл форму молитвы, одну форму, без сущности, без живой веры, без силы, без горячности в прощении, славословии и благодарении Господа Бога за Его несчетные милости, да и давай скорее за пищу и питье. Наелись, напились, ну теперь едва-едва пошевеливаясь можно пойти и на дело, если только и дело-то не есть скорей безделье, напр., торговать какою-нибудь житейскою суетою, с избытком божбы, лжи и обмана. Вот подобным образом у многих, многих проходит жизнь настоящая, исчезающая в суете дни наши [ср. Пс. 77, 33], а о главнейшем деле на земле – о спасении души своей – мало заботимся. Жизнь наша проходит главным образом в поклоне-

нии двум хрупким идолам – здоровью и чреву, а потом – одежде; у некоторых, впрочем, больше одежде, потому что многие из-за платья, из-за поклонения моде жертвуют здоровьем и пищею и впадают в другую крайность; далее – деньгам, этому великому богу, этому юпитеру века сего; для этого идола многие жертвуют и здоровьем своим, для него иногда ночи проводят в бессоннице, для него ложно клянутся, нарушают правила дружества, хладеют к своим родным, лишь бы собрать какими бы то ни было средствами больше денег. Есть сребролюбцы, которые, если бы было можно, все бы обратили в деньги и жили ими, подобно Иуде Искариотскому, который хотел обратить в деньги и то драгоценное миро, которым благочестивая, возлюбившая всей душой Господа своего женщина помазала ноги Его и потом отерла волосами головы своей. Христианин! не о здоровье и чреве, не о нарядах и деньгах нужно тебе пецись, но о любви к Богу и ближнему, ибо это две главные заповеди Божии. Любяй в Боге пребывает, и Бог в нем пребывает [1 Иоан. 4, 16].

Человек дорог у Господа, весь мир ему покорен; Сам Сын Божий сошел с небес на землю для спасения его от вечных мучений, для примирения его с Богом. Всякие плоды, разные плоти животных отданы ему в съедь, разные пития даны ему для услаждения его вкуса, – но не для пристрастия, не в единственное наслаждение. У христианина есть наслаждения великие, духовные, божественные; этим-то наслаждениям надо подчинять всегда плотские, умерять или совсем прекращать их, когда они препятствуют наслаждениям духовным. Значит, не для опечаливания человека запрещаются пища и питье, не для стеснения его свободы, как говорят в свете, а для того, чтобы поставить ему истинное услаждение, прочное, вечное, и потому именно и запрещаются скоромные снеди и винные напитки (в пост), что человек-то очень дорог у Бога и дабы вместо Бога не прилепилось сердце его к тленному, которое его недостойно. А поврежденный грехами человек удобно прилепляется к земным удовольствиям, забывая, что истинное наслаждение его, истинная его жизнь есть Бог вечный, а не приятное раздражение плоти.

Бегай такого образа жизни, чтобы жить только животными побуждениями и желаниями, чтобы спать, да есть, да одеваться, прогуливаться, потом опять пить, есть и гулять. Такой образ жизни убивает наконец совершенно духовную жизнь человека, делая его земным и земляным существом; между тем как христианин и на земле должен быть небесен. Покайтесь, приблизитесь Царствие Небесное [Мф. 3, 2]. Отче наш, Иже еси на небесех! Надо больше читать слово Божие, молиться дома и в храме, и на всяком месте, больше, разумеется, внутренне, чем наружно; размышлять о Боге, о творении, о назначении и предопределении человека, о промысле, об искуплении, о неизреченной любви Божией к роду человеческому, о жизни и подвигах святых Божиих человеков, разными добродетелями угодивших Богу и проч., также поститься, испытывать свою совесть, каяться искренно и глубоко во грехах своих и проч.

Священномученик  
Сергий Мечев

## Неделя 4-я Великого поста. Преп. Иоанн Лествичник

Во имя Отца и Сына и Святаго Духа!

Сегодня святая Церковь дает нам образ великого подвижника, желая нас утвердить в том пути, которым мы шли от начала поста, и который мы в течение последней седмицы освятили Крестом Господним.

«Вот образ, – говорит св. Церковь, – того, кто взял свой крест и пошел за Христом, и образ того, кто оставил нам творения свои, творения того, кто опытно раскрывает все христианское делание».

Иоанн Лествичник жил в VI веке. Шестнадцати лет поступил он в монастырь, а через некоторое время удалился от общежития, уединился, и у подошвы Синая прожил 40 лет. Из этого уединения вышел он уже 75-летним старцем, вызванный братией Синайского монастыря, которая избрала его своим игуменом. И вот соседний монастырь – Раифский – слышит об этом великом делателе, и игумен его, также Иоанн, просит преподобного написать им руководство христианской жизни. Великое счастье, что Церковь сохранила нам это руководство, заключающее в себе опыт этого великого подвижника, подтвержденный часто ссылками на других Св. Отцов.

Иоанн Лествичник не только взял книжно чужой опыт, но своей жизнью проверил и подтвердил его, обогатив своими личными наблюдениями и достижениями.

Этого подвижника и преподносит нам св. Церковь, говоря, что если мы действительно желаем идти за Христом, то должны подражать опыту того, кто уже прошел этот путь.

Я говорил вам об Иоанне Лествичнике и буду говорить еще и завтра вечером, а сейчас хочу остановиться на одном больном для нас вопросе.

Иоанн Лествичник считает, как и все подвижники, что мы являемся на эту землю для подготовки к иной жизни, и здесь мы должны приблизиться к Богу.

Как это сделать?

Есть только один путь – путь опыта, путь, во-первых, непосредственного откровения Бога в душе человека, а затем путь восхождения – восхождения своей души.

И вот для нас, кто в той или иной мере уже идет за Христом, для нас ясно, что мы сейчас опытно идем этим путем; Господь открыл нам сначала первый знак Своей любви, первую радость, радость молитвы без усилий, радость любви ко всем. Это все давалось даром и казалось легко.

А дальше есть два пути, как говорит Иоанн Лествичник: первый путь – борьба со страстями и похотьми, жизни в Боге, или второй путь – путь разглагольствования, путь говорения о Боге, путь слушания тех или иных людей, говорящих о Боге.

Иоанн Лествичник говорит, что для этого пути не нужно опыта, но он ни к чему не приводит, а если к чему и приводит, то, скорее, к гибели:

«Слово Господне, дарованное от Господа, чисто и пребывает во век века; не познавший же Бога разглагольствует о Нем по догадке» (Лествица, Слово 38, 23). Мы не знаем Бога за исключением тех моментов, когда Господь Сам нам открылся, и идем путем разглагольствования.

Что же открывает нам Бога?

Бога открывает нам чистота души, как говорит и Слово Божие: «Блажени чистии сердцем, яко тии Бога узрят». Только она, только эта чистота сердца дает нам приблизиться к Господу и самое Слово Божие открывается нам по мере нашего очищения:

«Совершенно соединивший чувства свои с Богом тайно научается от Него словесам Его. Но когда это соединение с Богом еще не совершилось, тогда и беседовать о Боге трудно» (Лествица, Слово 30, 21).

А вот нам болтать о Боге легко, даже нет ничего легче разглагольствовать о Боге. Мы должны начать творить Царствие Божие, а мы думаем, что оно уже в нас, забывая слова Господа, сказавшего, что «Царствие Божие нудится». Об этой борьбе и понуждении и говорит нам воспоминаемый сегодня св. Церковью подвижник.

Он говорит в особенности для нас, которые изучают этот путь и сегодня в первый раз можем поклониться его иконе, освященной и вынесенной для поклонения.

Кажется, что у нас, живущих в миру, не может быть ничего общего с этим синайским отшельником. Но многие из нас, наверное, себя находили в его творении – в первых двадцати трех главах его «Лествицы», многие думали – «а ведь это про меня написано». Не сделаем же этого сокровища предметом многоглаголания, но постараемся опытно им воспользоваться.

Что открывает оно нам?

«Слово, Соприсносушное Отцу, творит чистоту совершенною, пришествием Своим умертвив смерть; а когда она умерщвлена, ученик богословия получает просвещение» (Лествица, Слово 30, 22); да умертвив свою нечистоту, через подобное познаем и мы Чистейшего. Тогда понятно и то, что говорит Иоанн Лествичник о богословии: «Чистота сделала ученика своего богословом, который может сам собою утвердить догматы о Пресвятой Троице. Есть только один учитель богословия – чистота. Иди к ней, если желаешь учиться. Не извне, а изнутри, через очищение себя от греха и страстей ты получишь то, что утвердит в тебе догмат о Пресвятой Троице».



Но может быть Иоанн Лествичник не прав?

Это говорит подвижник, отшельник, может, по-другому скажет тот, кто всю жизнь свою занимался богословием?

Вот, на поверку, слова Григория Богослова: «Любомудрствовать о Боге можно не всякому – да, не всякому. Это приобретается не дешево и не пресмыкающемуся на земле» (ч. III, сл. 27). И далее: «Любомудрствовать о Боге можно не всем: потому что способны к нему люди, испытавшие себя, которые провели жизнь в созерцании, а прежде всего очистили и, по крайней мере, очищают душу и тело. Для нечистого не может быть безопасно и прикоснуться к чистому, как для слабого зрения к солнечному лучу» (там же). «А у нас, если приобрели малую хоть славу, часто же и той не имея, если как попало заучили два или три изречения из Писания, и то не в связи и без должного разумения (такова наша скороспелая мудрость) надобно уже высокоумствовать против Моисея и делаться Дафаном и Авироном – ругателями и безбожниками. Будем лучше избегать их наглости и не станем подражать их высокоумию, чтобы не иметь одного с ними конца» (там же сл. 32).

Это относится и к нашему времени так как мы думаем, что можем высокоумствовать как Дафан и Авирон.

Мы получаем от Господа радость молитвы. Все мы когда-нибудь молились, а может, некоторые из нас и сейчас еще молятся в радости и слезах. Многие из нас знают и радость любви, радость несения креста, радость жизни в Боге. А дальше многие из нас пошли путем легким – путем разглагольствования о Боге, забыв, что страсти наши еще не умерщвлены, что та радость была дана Господом как милость, и решив, что все это принадлежит нам. А знает Бога только тот, кто очищает свою душу, ибо подобное познается подобным.

Сегодня мы собрались творить память Иоанна Лествичника в связи с Великим постом, в связи с тем путем, которым идем уже несколько недель.

Св. Церковь говорит, что есть только один путь, путь борьбы со страстями и похотьми, и он идет не от любви. О любви Иоанн Лествичник говорит в тридцатой главе, а мы болтаем о любви – Любовь же есть Бог, а Бога мы не знаем.

Возвратимся же к тому пути, к которому зовет нас Иоанн Лествичник, которым шли великие подвижники опытно и который оставили они нам в своих творениях. Отошли мы от них, мы, нынешние русские люди, заболтались о Боге. Может быть теперь, когда иные из нас чувствуют, что так дальше нельзя, может быть теперь, когда творим память Иоанна Лествичника, десятки лет очищавшего свою душу, оценим оставленный им его опыт.

Не для разглагольствования дана нам «Лествица», но для того, чтобы идти, чтобы восходить по ней.

Давайте же помнить, чем заканчивает преподобный Иоанн свою Лествицу:

«Восходите, братие, восходите усердно, полагая восхождение в сердце своем и внимая пророку, который говорит: «Приидите, взыдем на гору Господню, и в дом Бога нашего» (Ис. 2, 3). Совершающего «нозе наши, яко елени и на высоких поставляющего» (Пс. 17, 34), чтобы нам соделаться победителями на пути Его. Так и я умоляю вас с Апостолом, сказавшим: «дондеже достигнем вси в соединение веры и познания Сына Божия, в мужа совершенна, в меру возраста исполнения Христова» (Ефес. 4, 13). Христос же, крестившись в тридцатое лето видимого возраста, получил тридцатую степень в духовной сей лествице: ибо любовь есть Бог. Ему хвала, Ему держава и Ему слава; в Нем начало всех благ и есть, и было, и будет в бесконечные веки».

Аминь.

Дорогие друзья, вот мы и пришли на порог Великого поста. Надеемся, что каждый день этого поста будет шагом к свету, а календарь поможет вам помнить о важных вехах Четыредесятницы и присутствовать в храме на всех самых важных богослужениях.

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!**

**ПАСХА**  
Воскресение Христова  
12 АПРЕЛЯ

**СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА**

6 АПРЕЛЯ ВЕЛИКИЙ ПОНЕДЕЛЬНИК  
7 АПРЕЛЯ ВЕЛИКИЙ ВТОРНИК  
8 АПРЕЛЯ ВЕЛИКАЯ СРЕДА  
9 АПРЕЛЯ ВЕЛИКИЙ ЧЕТВЕРГ  
10 АПРЕЛЯ ВЕЛИКАЯ ПЯТНИЦА  
11 АПРЕЛЯ ВЕЛИКАЯ СУББОТА  
12 АПРЕЛЯ ПАСХА

30 МАРТА  
31 МАРТА  
1 АПРЕЛЯ  
2 АПРЕЛЯ  
3 АПРЕЛЯ  
4 АПРЕЛЯ ЛАЗАРЕВА СУББОТА

Неделя цветоносная  
Вербное воскресенье  
5 АПРЕЛЯ

23 МАРТА  
24 МАРТА  
25 МАРТА  
26 МАРТА  
27 МАРТА  
28 МАРТА АКАФИСТ ПОХВАЛА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Неделя Марии Египетской  
29 МАРТА

16 МАРТА  
17 МАРТА  
18 МАРТА  
19 МАРТА  
20 МАРТА  
21 МАРТА

Неделя Иоанна Лествичника  
22 МАРТА  
ПАМЯТЬ 40 СЕВАСТИЙСКИХ МУЧЕНИКОВ

**КРЕСТОПОКЛОННАЯ СЕДМИЦА**

9 МАРТА  
10 МАРТА  
11 МАРТА  
12 МАРТА  
13 МАРТА  
14 МАРТА

Неделя Крестопоклонная  
15 МАРТА

2 МАРТА  
3 МАРТА  
4 МАРТА  
5 МАРТА  
6 МАРТА  
7 МАРТА

Неделя Григория Паламы  
8 МАРТА

23 ФЕВРАЛЯ  
24 ФЕВРАЛЯ  
25 ФЕВРАЛЯ  
26 ФЕВРАЛЯ  
27 ФЕВРАЛЯ  
28 ФЕВРАЛЯ

Неделя Торжества Православия  
1 МАРТА

**ВЕЛИКИЙ ПОКАЯННЫЙ КАНОН**

Ребята, известно ли вам, что в Евангелии говорится о том, как сразу после Своего Крещения в водах Иордана Иисус Христос удалился в пустыню, где постился сорок дней и победил три искушения от дьявола.

Христос победил три главные страсти и тем самым положил начало победы над всеми остальными страстями, этим Он также явил пример победы над дьяволом для всех людей, т. е. показал, что противостоять искушениям дьявольским может и простой, обычный человек, а школой ему для этого может и должен послужить пост.

## Раскрась!



## Запиши верный ответ!

Прочитайте отрывок Евангелия от Матфея (4:1-11) и запишите, какими словами из Святого Писания Иисус отразил искушения дьявола.

«Если Ты Сын Божий, то прикажи этим камням стать хлебом»

«Если Ты Сын Божий, бросься с крыши храма вниз, чтобы Ангелы понесли Тебя на руках»

«Все царства мира и славу их дам Тебе, если, пав, поклонись мне»

Blank lined paper for writing the answer to the first temptation.

Blank lined paper for writing the answer to the second temptation.

Blank lined paper for writing the answer to the third temptation.

	Богослужения	Отряд юных разведчиков «Покров»	Православная библиотека	Воскресные школы	Соц. работа
Вт.			<b>10.30-14.30</b> выдача литературы		
Ср.	<b>12.00</b> Молебен* в часовне		<b>10.30-14.30</b> выдача литературы <b>14.00</b> Азбука* православия		<b>11.00-13.00</b> Консультация соц. работника* по адресу: Лен. Комсомола, д.15а
Чт.	<b>16.00</b> вечернее богослужение		<b>13.00-15.30</b> выдача литературы <b>14.00</b> Евангельские чтения		
Пт.	<b>8.30</b> утреннее богослужение <b>16.00</b> вечернее богослужение <b>19.00</b> огласительные беседы перед Крещением		<b>10.30-14.30</b> выдача литературы		
Сб.	<b>8.30</b> утреннее богослужение <b>16.00</b> вечернее богослужение			<b>11.00-14.45</b> детская воскресная школа, занятия младшей, средней и старшей групп	
Вск.	<b>8.30</b> утреннее богослужение	<b>13.00-16.00</b>		<b>11.00-12.30</b> Творческие занятия <b>16.00-18.00</b> Апостольские чтения (воскресная школа для взрослых)	
Уточнения:	*1-ая среда – молебен покаянный, 2-ая, 3-ая и 4-ая – молебен о болящих, 5-ая среда (4 раз в году) – водосвятный молебен ** Исповедь перед вечерним богослужением в <b>15.00</b> или до начала утренней службы в <b>8.00</b>	ссылка на страничку в Интернете <a href="https://vk.com/club223376716">https://vk.com/club223376716</a>	*Последняя среда месяца	ссылка на страничку в Интернете <a href="https://vk.com/public140565102">https://vk.com/public140565102</a>	* С пн. по сб. обращения по телефону: <b>8-913-184-13-52</b> с 9.00 до 17.00

Группа Анонимных алкоголиков «СОСНОВЫЙ БОР» — +7-993-719-84-18 (суббота в 17:00)

- Паломническая служба Сосновоборского Введенского храма — <https://vk.com/public147896476>
- Часовня прп. Агапита Печерского — Зинаида Филипповна — +7-983-503-13-54 (ул. Солнечная, 6, 1 этаж).
- Отряд юных разведчиков «Покров» — диакон Андрей Никитин — +7-913-560-84-18.
- Воскресная школа (младшая, средняя, старшая группы) — Наталья Семеновна — +7-963-25-68-986.
- Православный психолог — Анастасия Алексеичева — +7-913-519-75-42.
- Социальный работник — Роза Можайская — +7-913-184-13-52.

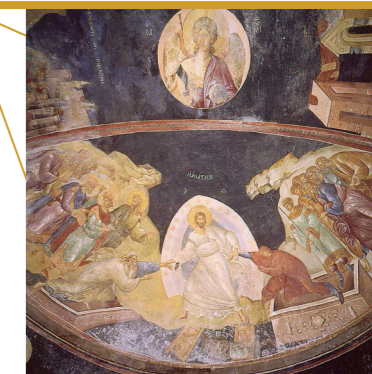
## Читайте в следующем номере



**5 АПРЕЛЯ**  
Вход Господень в Иерусалим.  
Вербное воскресенье



**7 АПРЕЛЯ**  
Благовещение Пресвятой Богородицы



**12 АПРЕЛЯ**  
Пасха. Светлое Христово воскресение

Понравился наш журнал? Хотите оказать посильное пожертвование в его издании и в деятельности Введенского храма г. Сосновоборска? Просто наведите камеру телефона в приложении Сбербанк Онлайн на расположенный справа QR код и укажите вашу сумму пожертвования.



**Дорогие читатели, вы всегда можете взять свежий номер журнала «ВСТРЕЧА» на наших стойках по адресам:**

- ул. ЛЕНИНСКОГО КОМСОМОЛА, 15 (Храм),
- ул. СОЛНЕЧНАЯ, 2 (Администрация г. Сосновоборска)
- ул. СОЛНЕЧНАЯ, 6 (Сосновоборска городская больница),
- ул. ЛЕНИНСКОГО КОМСОМОЛА, 37 (магазин «Игрушки»),
- ул. ЭНТУЗИАСТОВ, 20 (городская библиотека им. В. М. Шукшина),
- ул. ЛЕНИНСКОГО КОМСОМОЛА, 18 (Расчетно-кассовый центр МУП «Жилкомсервис»)
- ул. ЛЕНИНСКОГО КОМСОМОЛА, 36 (Расчетно-кассовый центр УК «Жилкомсервис»)

Введенский храм  
г. Сосновоборска в ВК



Введенский храм  
г. Сосновоборска в Телеграм



Приходской журнал «ВСТРЕЧА».  
Главный редактор: иерей Николай Чихичин.  
Местная религиозная организация православный Приход храма Введения Пресвятой Богородицы во Храм г. Сосновоборск Красноярской Епархии РПЦ (Московский Патриархат).  
ИНН/КПП 2458007259 /245801001  
ОГРН 1032400002601 МИФНС № 23 по Красноярскому краю 24.01.2003  
Юридический адрес: 660520 Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Солнечная, д.13-51  
Фактический адрес: 660520 Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Лен. Комсомола, д.15  
Сайт журнала «Встреча» — <http://vstreacha.pravorg.ru>  
Тел.: +7-923-326-82-52.  
Тираж: 950 экз.

Приходской Совет Введенского храма г.Сосновоборска благодарит  
г-на Атанаева Д.И., г-на Иванова В.Н., г-на Пистер Э.А., г-на Пономарева С.А, а также Общество «ЦАРЬГРАД» за помощь в издании журнала.

**ПРОСЬБА НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
в хозяйственных нуждах!**