



20 марта 2020 года  
Выпуск № 12 (535)

Еженедельная приходская стенгазета

# Православие и мир



## Неделя 3 Великого поста. Крестопоклонная

Воскресенье третьей недели Великого поста в Православной Церкви носит название Крестопоклонной недели.

В субботу вечером на всенощном бдении в центр храма торжественно выносятся Животворящий Крест Господень – напоминание о приближающейся Страстной Седмнице и Пасхе Христовой. После этого священники и прихожане храма совершают перед крестом три поклона. При поклонении Кресту Церковь поет: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое воскресение Твое славим». Это песнопение поется и на Литургии вместо Трисвятого.

Крест выносится верующим для того, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней воодушевить и укрепить постящихся к продолжению подвига поста.

Святой Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы, когда он перед Литургией вносится обратно в алтарь. Поэтому третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными». Начало традиции поклонения Кресту Господню было положено во времена первых христиан.

[www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)

## Евангельское чтение

*О несении креста (Мк. 8:34 – 9:1)*

И, подозревая народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною.

Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее.

Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?

Или какой выкуп даст человек за душу свою?

Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами.

И сказал им: истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе.

## Проповедь на Евангельское чтение

*Митрополит Сурожский Антоний*

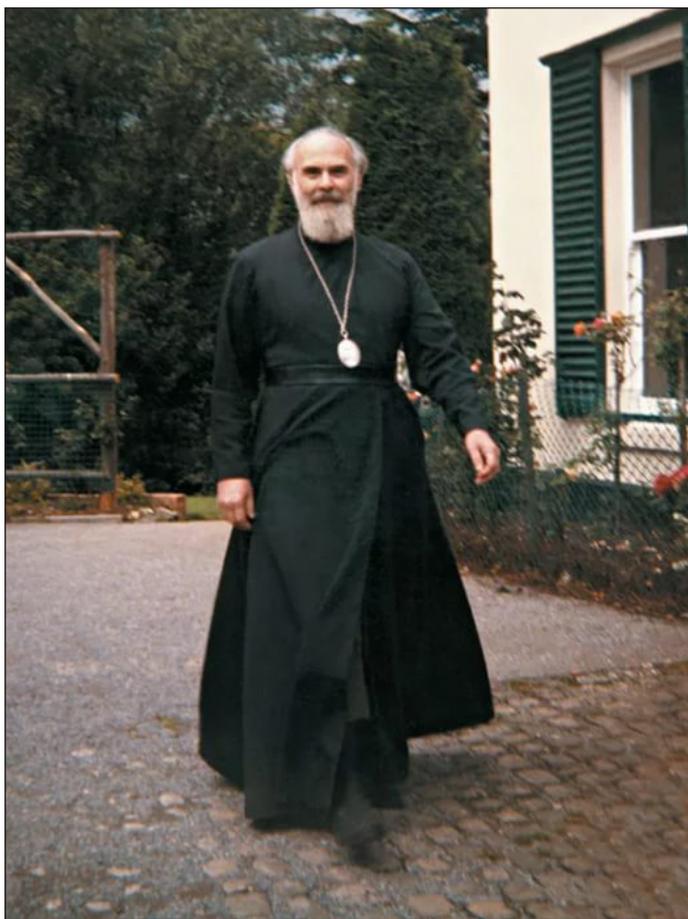
Словами Священного Писания мы провозглашаем, что Господь Иисус Христос есть Царь, Пророк и Первосвященник всей твари.

Господь научил нас, что в христианской Церкви и царстве царь – не тот, который силой подчиняет себе других, чтобы привести их в безусловное и рабское послушание, но тот, кто служит другим и отдает жизнь свою за других. И святой Иоанн Златоустый учит, что всякий может править народом, но только царь может положить свою жизнь за народ свой, потому что он так отождествляется со своим народом, что у него нет ни существования, ни жизни, ни цели, кроме как служить своему народу всей своей жизнью, а если нужно – и смертью.

И сегодня, поклоняясь Кресту Господню, мы с новой силой можем понять, с новой глубиной можем уловить, что означает царское достоинство и служение Господа нашего Иисуса Христа: оно означает лю-

бовь такую всецелую, такую совершенную, что Христос может позабыть о Себе совсем, неограниченно; позабыть о Себе до такой степени и отождествить Себя с нами так, что Он соглашается, в Своем человечестве, утратить чувство Своего единства с Богом, с источником вечной жизни, – больше того: с вечной жизнью в Себе Самом, и соединиться с нашей мертвостью, с нашей смертностью. Такая любовь делает Господа Иисуса Христа нашим достойным Царем; перед такой царственностью преклоняется всякое колено (Флп. 2, 10)... И потому, что Он таков, Он может быть и Первосвященником всей твари. Первосвященники языческого мира, первосвященники в Израиле совершали жертвоприношения, с которыми они отождествляли себя лишь в переносном смысле, символически, ритуально.

Господь же Иисус Христос принес в кровавую жертву Самого Себя, хотя в Нем ►



не было ничего, что осуждало бы Его на ту смерть, которую Он взял на Себя. Не говорит ли он в Своей Первосвященнической молитве, в присутствии и общении с учениками: Приближается князь мира, противник, и во Мне он не имеет ничего... Во Христе нет ничего, что принадлежало бы области смерти и греха. И Отцу Своему Он говорит: Я освящаю Себя за них, в священное жертвоприношение за Мой народ... Первосвященник, Сам принимающий заклятие, освобождает все остальные твари от ужаса кровавого жертвоприношения, но тем самым и ставит

нас перед бескрайностью, бездонной глубиной любви Божественной, которую иначе мы не могли бы себе и помыслить: Жизнь, соглашающаяся быть истощенной, Свет, соглашающийся быть угашенным, Вечность, соглашающаяся умереть смертью падшего мира...

И поэтому Слово Божие может говорить нам как Пророк. Пророк – не тот, кто предвещает будущее; пророк – тот, кто говорит от Бога. Одна из книг Ветхого Завета говорит, что пророк – это тот, с кем Бог делится Своими мыслями. Христос может не только говорить от Бога, но воплощает в действии, воплощает в Своей жизни и в Своей смерти любовь Божию жертвенную, всецелую, совершенную, отдающуюся.

Вот почему почитание Креста – такое диво в опыте Церкви. Мы не будем никогда способны опытно узнать, что значило для Христа умереть на кресте, и даже наша собственная смерть не поможет нам понять, чем была смерть для Него: как Бессмертие может умереть? Но мы можем научиться, смелым и беззаветным усилием приобщаясь все более глубоко, все более совершенно жизни, и учению, и путям Христовым, можем научиться любить такой любовью, которая все больше и больше приближается к этой любви Божественной, и через нее познать то свойство, которым смерть – как забвение себя, всецелое и совершенное – соединяется с победой любви, воскресением и жизнью вечной. Аминь.

*www.pravmir.ru*

## Коронавирус: тест на любовь к ближнему

*Протоиерей Павел Великанов – о том, что живые люди дороже обряда*

Один из частых вопросов, который приходится слышать священнику со стороны невоцерковленных людей – «а руку целовать обязательно?»... И действительно: для обычного современного человека целовать кого-то, кроме самых близких людей – а тем более целовать какие-то предметы – выглядит дремучей антигигиеничной дикостью. Или, выражаясь политкорректно, редкой античной субкультурой. Ситуация с пандемией коронавируса вывела на поверхность немало вопросов, которые в мирное время казались слишком болезненными, чтобы о них говорить вслух.

Священник в храме – личность высочайшей степени привлекательности. Каждый стремится взять благословение и поцеловать десницу. А если руку священнику не целовать – это же вообще полная дехристианизация и расцерковление! Правда, можно вместо лобызания просто поклониться, а священнику – опустить благословляющую руку на голову, что все чаще, надеюсь, и будет встречаться на приходах.

А что, если отнестись к требованиям по ограничению физического контакта как к реальному, а не ритуальному, посту – инструменту духовного делания? Разве пост – это не время для самоограничения, укрепления воли, собранности и трезвости?

Когда я ходил в Безенги, в предгорье Кавказского хребта, на первый и пока последний в моей жизни альпинистский поход, я удивился, что инструктор всегда шел сзади. «Почему?» – в недоумении спросил я. Он в шутку ответил: «Хороший инструктор ориентируется по самому слабому, а плохой – по самому шустрому...» Наш церков-



ный «слабак» – или, пользуясь евангельской терминологией, «ближний» – это тот самый, кого смущают зацелованные кивоты икон, душная давка в храме, причастие одной ложницей, запивка из ковшиков, которые никто и не думает мыть после каждого причастника – и это далеко не полный список. Можно, конечно, привычно посмотреть на этого «слабака» со скалы своей веры – и снисходительно помахать ему: мол, давай, брат, не тормози там, к нам быстрее поднимайся! А можно сделать наоборот: спуститься к нему, и – не разгружая его ноши – просто быть с ним рядом, поддерживая и вдохновляя его.

Самый главный тест, который сегодня предлагает нам ситуация с коронавирусом, очень простой: на самом ли деле евангельский ближний – реальность в моей жизни или не более, чем красивая и вполне абстрактная идея? Ведь все коварство нового вируса в том, что на протяжении двух недель заболевание протекает бессимптомно, и до проведения клинического исследования никто не может быть уверен, что он не является переносчиком этой заразы. ►



Что это значит? То, что моя небрежность по отношению к мерам предосторожности может стать для прихожанина – в первую очередь, пожилого – роковой, смертоносной. Дело не в том, не заражусь ли я сам в храме, потому что это вопрос моей веры и моих отношений с Богом. Вопрос, как я смогу дальше жить с совестью, если вдруг выяснится, что именно я стал источником инфицирования других? А если – не дай Бог – с летальным исходом?

В конце концов, кто приучил наших прихожан к тому, что из храма нельзя уйти, не поцеловав, не «приложившись» к кресту в руках иерея? Мы сами! Не святитель Василий Великий. Не апостол Петр. И тем более не Христос Спаситель. И если внимательно начать разбирать наши «традиции», кажущиеся «незыблемыми» и «испокон веков» – многое в них окажется человеческого, а во все не Божественного. Потому что смыслы забываются быстро, а вот обряд переживает и века, и тысячелетия.

Останется ли что-то от православия в храме – когда уберут аналойные иконы, перестанут целовать руки священникам, не будут помазываться освященным елеем, а Причастие будут давать каждому из рук в руки – как это и делали в ранней Церкви? Или для нас прежде всего бесконечно дорог обряд – даже с риском потерять живых людей?

Куда пропала в нашей церковной жизни эта характерная для апостола Павла черта – безграничное уважение к чужой свободе? Свободе быть не таким, каким мы хотели бы его видеть? Хочет есть – пусть ест в Господе. Не хочет, а хочет поститься – да ради Бога, все к Нему, все в Его славу! Почему апостол не додумался составить «должностную

инструкцию христианина» с обязательными галочками об исполнении? Почему у него все так широко, просторно – а не душно! – и с большой человеческой добротой?

Бог – не театральный реквизит. Поэтому Он не нуждается в нашем «обслуживании» – это Он каждого из нас «обслуживает»: кормит, питает, солнышком светит, да и вообще все бытие в Своей деснице удерживает. Это Он за нас в ад ходил – чтобы всех оттуда вывести.

И не за храмовые святыни Христос умирал. Даже не за сам храм как таковой. Он умирал за тех живых людей, которые сейчас стоят в храмах. Поэтому не ради себя, а ради ближнего моего я не буду целовать кивоты святых икон. Руку священника. Причащаться буду с широко открытым ртом, откинув голову назад – чтобы священник мог положить в рот частичку Святых Даров, и я не буду хватать и облизывать лжицу – а спокойно отойду и запью из одноразового стаканчика. И стоять буду в храме там, где есть свободное пространство – тоже ради ближнего моего.

И если появятся самые незначительные признаки простуды – кашель, насморк – даже понимая, что это вовсе не коронавирус, я останусь дома, чтобы не давать повода тем, чья вера не столь крепка, как моя. И делая так, я смогу увидеть иные, новые грани моего служения Христу – и вот тогда, без всякого сомнения, никакой вирус ко мне и близко не подступит – ибо Свет Христов куда действеннее, чем самое интенсивное кварцевание!..

*Публикуется в сокращении  
[www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)*

## Как справиться с тревогой?

*О том, как справиться с тревогой во время эпидемии, рассказывает Ксения Ягодина, семейный и школьный психолог.*

### – Что снижает беспокойство?

– В таких ситуациях помогает возможность опоры на что-то. СМИ и соцсети предлагают огромное количество точек зрения и фактов, и каждому человеку важно решить, на что он готов опираться.

Полезно знать то, что говорит Всемирная организация здравоохранения, полезно знать про группы риска. Знакомство с этой информацией помогает выстроить собственную стратегию и философию в отношении к ситуации. И это очень важно в борьбе с тревогой – иметь план действий, понимать, как вы можете обезопасить эти группы риска, если в вашей семье они есть.

Если у вас есть родственники в тяжелом состоянии, стоит позаботиться о способах их защиты. Если у вас есть заболевания из перечня ВОЗ, которые могут создать для вас повышенные риски, позаботьтесь о том, чтобы у вас был запас лекарств для улучшения вашего состояния.

Как составить план? Откройте какой-то авторитетный источник, которому вы доверяете, в котором есть факты и рекомендации, и просто попробуйте составить на листе бумаги список того, на что вы можете повлиять.

Человечеству в целом свойственно жить в условиях неопределенности – мы никогда не знаем, когда приходит цунами и куда, когда и где будет землетрясение, пожар и так далее. И хоть мы в условиях современной цивилизации отвыкли от незащищенности, мы вполне можем помочь себе в этих условиях, находя в таких обстоятельствах то, на что мы можем повлиять.

Если в авторитетном для вас источнике написано, что надо чаще мыть руки и протирать их антисептиком в случаях, когда это невозможно – купите его. Пишут, что надо как-то защитить пожилых людей – напишите, что вы можете сделать, если у вас пожилые родственники. И так далее. Если у вас будет такой список и вы, «проходясь» по нему, будете делать эти вещи, это вернет вам ощущение частичного контроля над обстоятельствами.

«Я не могу поменять все в этой ситуации с пандемией и возможной опасностью, но вот моя часть ответственности, и я могу что-то сделать». Для разных людей это будут разные вещи, важно просто выбрать то, что можете делать лично вы.

### – Что делать с эмоциями, которые все равно «пробиваются» через сознательные действия?

– Надо понимать, что помимо поступков, которые мы совершаем осознанно, опираясь на факты, все равно будут эмоции, которые будут меняться, потому что ситуация все время меняется.

Жить в этой постоянно меняющейся ситуации непросто, потому что, когда жизнь идет по определенным рельсам, это всегда снижает тревогу, а тут все непрерывно меняется. Поэтому надо находить то, что поможет вам справляться с этими ощущениями. Например, гулять, пока еще никто не запретил – если кому-то помогает пройтись и подышать свежим воздухом – отлично.

Сильные реакции часто снимаются на уровне физиологии дыхательной гимнастикой: когда очень беспокоишься, подыши, ►



отследит 10 вдохов и выдохов. Кому-то помогает теплая ванна. Кому-то – умыться лицо холодной водой.

Можно смотреть мультфильмы, включать приятную музыку – в общем, прибегать ко всем способам, которыми можно отвлечься. Это позволяет увидеть, что жизнь не крутится только вокруг физиологии, которая возникает в ситуации тревоги.

Сейчас наша задача – эффективно в этой ситуации выстоять. И если нам нужно отвлечься от сильных эмоций – ищите то, что поможет: настольные игры с детьми, книги, сериалы, что угодно, что конкретно вам и детям может помочь. Сделайте так, чтобы в этих новых условиях можно было функционировать и найти комфортный для себя способ ждать. Это сейчас важно.

– **Как не заразиться чужой паникой?**

– Может быть, стоит ограничить чтение новостей, если это выводит вас из равновесия. Читайте то, что в этой ситуации не увеличивает вашу панику, потому что это на самом деле очень важно – чтобы вы могли качественно функционировать в этот момент.

Еще один способ защитить себя от паники – пресекать эти разговоры, если они вызывают у вас тревогу. Понятно, что сейчас многие обсуждают эту тему – на работе,

в школе, в транспорте, в личных переписках, но если вы чувствуете, что вам это тяжело слушать, останавливайте собеседника, не стесняйтесь: «Извини, пожалуйста, сейчас все только про это и говорят, я уже устал, не хочу».

Подумайте, как вам комфортно остановить человека, который хочет с вами говорить о том, что сейчас происходит в Италии. Некоторые разговоры действительно очень сильно действуют, особенно, если у собеседника нет фактов, но есть куча эмоций, которыми он начинает заражать других, пересказывая что-то, услышанное из третьих рук.

На самом деле, это плохо, когда единственная тема начинает муссироваться, особенно, когда происходит изоляция, люди оказываются заперты, и у них резко сужается угол зрения. Необходимо этот угол расширять. Когда в нашей жизни нет какого-то пугающего фактора, мы смотрим на снег за окном, смеемся в чатах над какими-то мелочами, обсуждаем с друзьями спектакль, а тут вдруг получилось так, что все пропало и остался один сплошной коронавирус, вокруг которого все циклится.

Но если мы даже в ситуации изоляции видим и другие вещи, не только те, которые нас в нее привели, – это один из признаков того, что мы справились, совладали с обстоятельствами. Мы продолжаем в них находиться, но они не ломают всю нашу жизнь.

Поэтому, если вы чувствуете, что вы и окружение зациклились на этой теме, значит, пора кругозор обратно расширять. И если это не делается автоматически, то можно пытаться сделать принудительно – вносить новые смыслы, начинать новые дела, пробовать что-то новое, и так далее. Мне кажется, это только на пользу.

*Публикуется в сокращении  
[www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)*



## Я ничего не слышу! Я хочу слышать!

*Данил – инвалид по слуху с рождения. Ему очень нужны качественные слуховые аппараты, которые помогут ему общаться и лучше понимать речь. Данил научится правильно произносить пока не поддающиеся ему звуки. Сможет пойти в школу. Его старые аппараты уже плохо работают, их пора менять. Новые аппараты дорогие. Родители не могут купить их самостоятельно.*



О том, что у Дани проблемы со слухом, стало понятно на третий день после его появления на свет. В 9 месяцев Дани поставили окончательный диагноз: «двусторонняя сенсоневральная тугоухость 3 степени». Это значило, что обращенную к нему речь он воспринимал, но с большим трудом, а шепот не слышал вообще. Из-за проблем со

слухом маленький Дани развивался чуть медленнее своих сверстников.

Сейчас Дани усиленно готовится к школе. Знает цифры до ста, решает простые примеры на сложение и вычитание, составляет из слов предложения, читает простые тексты. У Дани получаются не все звуки. Вместо «р» получается «г», вместо «ц» – «с». Детям с нарушением слуха речь дается сложнее.

«Слуховые аппараты, которые выдают бесплатно, не имеют качественного распознавания звуков. А это значит, что Дани будет хуже понимать окружающих. Первые слуховые аппараты мы Дани купили сами, когда ему не было и года. Мы взяли кредит, и помогли родственники. Сейчас такой возможности нет. И аппараты стали стоить дороже», – говорит Надежда.

Помогите Дани!

*Фонд «Правмир» помогает взрослым и детям, нуждающимся в восстановлении нарушенных или утраченных функций после операций, травм, ДТП, несчастных случаев, инсультов и других заболеваний вернуться к полноценной жизни. Вы можете помочь, отправив СМС с суммой пожертвования на короткий номер 8916.*

**Подготовлено совместно с Синодальным информационным отделом Русской Православной Церкви**

«Православие и мир» – ежедневно о том, как быть православным христианином сегодня.

Редакторы: Мария Азизян, Анна Данилова  
Корректор: Екатерина Сысина  
Макет: Сергей Амиантов  
Верстка: Александр Архипцов

Адрес в интернете: [www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)  
Электронная почта: [gazeta@pravmir.ru](mailto:gazeta@pravmir.ru)