



31 января – память преподобных Кирилла и Марии Радонежских, родителей преподобного Сергия Радонежского

Преподобный Кирилл состоял на службе сначала у ростовского князя Константина II Борисовича, а потом у Константина III Васильевича, которых он, как один из самых близких к ним людей, не раз сопровождал в Золотую Орду. Св. Кирилл владел достаточным по своему положению состоянием, но по простоте тогдашних нравов, живя в деревне, не пренебрегал и обычными сельскими трудами.

В житии преподобного Сергия повествуется о том, что за Божественной литургией еще до рождения сына праведная Мария и молящиеся слышали троекратное восклицание младенца перед чтением святого Евангелия, во время Херувимской песни, и когда священник произнес «Святая святым». Преподобные Кирилл и Мария ощутили на себе великую милость Божию, их благочестие требовало, чтобы чувства благодарности к Богу были выражены в каком-либо внешнем подвиге благочестия, в благоговейном обете. И праведная Мария, подобно святой Анне – матери пророка Самуила, вместе с мужем дала обещание посвятить чадо Благодетелю всех – Богу. Господь даровал им сына, которого назвали Варфоломеем. С первых дней жизни младенец всех удивил постничеством: по средам и пятницам он не принимал молока матери, в другие же дни, если она употребляла в пищу мясо, младенец также отказывался от молока. Заметив это, преподобная Мария вовсе отказалась от мясной пищи.



Фото: pravoslavie.ru

Праведность Кирилла и Марии была известна не только Богу. Будучи строгими блюстителями всех церковных уставов, они помогали бедным, но особенно свято хранили заповедь святого апостола Павла: страннолюбия не забывайте, тем бо не ведяще неции странноприяша Ангелы (Евр. 13, 2). Тому же учили они и своих детей, строго внушая им не упускать случая позвать к себе в дом путешествующего инока или иного устало-



го странника. До нас не дошло подробных сведений о благочестивой жизни этой блаженной четы, зато мы можем, вместе со святителем Платоном, сказать, что сам происшедший от них плод показал лучше всяких красноречивых похвал доброту благословенного древа. Счастливы родители, коих имена прославляются вечно в их детях и потомстве! Счастливы и дети, которые не только не посрамили, но и приумножили и возвеличили честь и благородство своих родителей и славных предков, ибо истинное благородство состоит в добродетели!

Около 1328 г. преподобные Кирилл и Мария переселились из Ростова в Радонеж. Верстах в трех от Радонежа был Хотьковский Покровский монастырь, в то время одновременно бывший и мужским, и женским. По распространенному на Руси обычаю под старость иночество принимали и простецы,

и князья, и бояре. Дух иночества сообщился от сына к родителям: под конец своей многоскорбной жизни праведные Кирилл и Мария пожелали и сами принять ангельский образ.

В этот монастырь и направили они свои стопы, чтобы там провести остаток своих дней в подвиге покаяния, готовясь к другой жизни. Но недолго схимники-бояре потрудились в новом звании. В 1337 г. они с миром отошли ко Господу.

3 апреля 1992 г., в год празднования 600-летия со дня преставления преподобного Сергия, на Архиерейском Соборе Русской Православной Церкви состоялось общецерковное прославление схимонаха Кирилла и схимонахини Марии. Канонизация достойно увенчала шестивековое почитание родителей великого подвижника, давших миру образец святости и христианского устройства семьи.

Тропарь преподобных Кирилла и Марии глас 3

Блаженств Христовых причастницы,/ честнаго супружества и попечения о чадах добрый образе,/ праведнии Кирилле и Марие,/ плод благочестия, Сергия преподобнаго, нам явивший,/ с нимже усердно молитесь Господа/ низпослати нам дух любви и смиренномудрия,/ да в мире и единомыслии// прославим Троицу Единосущную.

Кондак преподобных Кирилла и Марии глас 4

Днесь, вернии, сошедшеся,/ восхвалим двоицу блаженную, благовернаго Кирилла и Марию добронравную,/ тии бо молятся вкупе со возлюбленным сыном своим, преподобным Сергием,/ ко Единому во Святей Троице Богу,/ Отечество наше в правоверии утвердити,/ дома миром оградити,/ юныя от напастей и соблазнов избавити,/ старость укрепити// и спасти души наша.

Евангельское чтение

Мф., 43 зач., XI, 27–30

Все предано Мне Отцем Моим, и никто не знает Сына, кроме Отца; и Отца не знает никто, кроме Сына, и кому Сын хочет открыть.

Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас;

возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим;

ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко.

Проповедь на Евангельское чтение

Протоиерей Вячеслав Резников

В неделю пред Богоявлением мы читали, как Иоанн Креститель «понижал горы и наполнял доли» и как он отвечал на вопросы: «что нам делать»? Несомненно, ему приходилось отвечать и на множество вопросов: «что мне делать»? Но Евангелисты не приводят таких случаев. Когда сказанное авторитетным человеком одному – становится достоянием всех, каждый старается примерить это и на свой счет, что не всегда полезно.

В наше время появилось много печатных воспоминаний церковных людей о своих духовных наставниках. Это – сокровищница духовного опыта. Но все это говорилось для конкретного человека, для того, кто связал свою жизнь именно с этим наставником. И наставник влагал свои слова в уже давно открытую ему и доверяющую ему душу. А посторонние могут смутиться или чрезмерной строгостью советов, или – излишней мягкостью, или – необычностью.

Но один ответ одному человеку Евангелисты все-таки приводят. Потому что этот ответ был решающим для собственной жизни Иоанна. Человек этот – царь Ирод. Он был довольно любознателен и, наверное, тоже

пришел к Иоанну и спросил: «а что мне делать»? Иоанн Креститель, не многословя, сказал главное: «Не должно тебе иметь жену Филиппа, брата твоего» (Мф. 14:4–3). После этого Иоанн был «отдан под стражу» и мог сказать, как и Апостол Павел потом скажет: «я уже становлюсь жертвой, и время моего отшествия настало» (2Тим. 4:6). Но Иоанн и в темнице не перестал обличать. Его не смутило, что из-за этого он вынужден прекратить дело, для которого послан Богом. Его не размягчило, что Ирод с охотой слушал его, и многое даже делал по его совету. Потому что один-единственный нераскаянный грех – и есть тот самый «грех к смерти», о котором писал Иоанн Богослов (1Ин. 5:16).

Но, конечно, никто не мог бы сделать Иоанну зла, если бы уже не «пришел час его» (Ин. 7:30). Иоанн чувствовал это и говорил: «Ему должно расти, а мне умяться» (Ин. 3:30). И Сам Иисус лишь с этого времени «начал проповедовать и говорить: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное».

Господь каждому дал свое дело. Он поставил «одних Апостолами, других пророками, иных Евангелистами, иных пастырями и учи- ►



Фото: tatmitropolia.ru

телями, к совершению святых, на дело служения, для созидания Тела Христова», Его церкви. И каждому надо знать и меру своих обязанностей, и меру своих возможностей, и меру своей ответственности. У пророка Иезекииля сказано: если «ты не будешь ничего говорить, чтобы предостеречь беззаконника от пути его, то беззаконник тот умрет за грех свой, но кровь его взыщу от руки твоей. Если же ты остерегал беззаконника от пути его, чтобы он обратился от него, но он от пути

своего не обратился, – то он умирает за грех свой, а ты спас душу твою» (Иез. 33:8–9). Мы ответим за то, что не предостерегли. Услышит нас беззаконник или нет, это уже – на его совести. А дела Божьи и совершались, и совершаются, и будут совершаться, «доколе не придем в единство веры, и познания Сына Божия, в мужа совершенного, в меру полного возраста Христова».

[https:// azbyka.ru](https://azbyka.ru)

«Не чувствуй гнев, всегда радуйся».

Что будет, если «плохие» эмоции просто задавить?

Диакон и психолог Иоанн Мыздриков

Питаться капустным листом, не гневаться, подавить все страсти и ничего не желать, – одним словом, держать себя в узде, иначе ты плохой христианин. Но так ли это? «Наша бытовая аскеза косо вычитана из книг святых отцов и оказывается античеловечна», – считает диакон и психолог Иоанн Мыздриков. Мы поговорили с ним о том, как жить полную, осознанную жизнь и при этом остаться в Церкви.

О «плохих» эмоциях

– Очень часто люди себя винят за то, что испытывают «плохие» эмоции: «Батюшка, я злюсь, раздражаюсь, обижаюсь». И обратно можно услышать: «Ну ты же христианин, как ты можешь чувствовать такое?!» Как вы к этому относитесь?

– Я здесь вижу непонимание и незнание того, что такое эмоции и что с ними можно, а что невозможно делать. Исповедь и вообще раскаяние в своих эмоциях – «О нет, я гневался!» – бессмысленны.

Эмоции напрямую от нас не зависят. Господь в нас вложил такую систему обратной связи, которая говорит, что с нами что-то происходит. Эти эмоции эволюционно обусловлены. Именно поэтому «плохие» эмоции – более дифференцированные, за ними часто стоит задача выживания.

Древнему человеку надо было узнать: «Вот сейчас мне как-то не очень. Это что? Гнев, чтобы защититься от кого-то? Тревога и страх, которые нужны, чтобы спрятаться?» И так далее. Я бы сказал так: есть эмоции

более сложные и более простые для проживания.

– «Плохие», соответственно, более сложные.

– Более сложные, потому что с ними больше проблем. Когда случается сильная эмоция гнева, мы часто, пугаясь ее, не умея с ней обращаться, теряем контакт с реальностью и с собой и внутри этого состояния можем сделать нечто недостойное. Тут важный момент, что мы можем раскаиваться в том, что было сделано под эмоциями. Но в самой эмоции раскаиваться бессмысленно.

Гораздо эффективнее изучать, как устроена эмоциональная сфера и как с ней обращаться.

Мы не можем контролировать эмоции. Мы можем работать с контекстом, в котором они протекают.

И если мы посмотрим и на психологические советы, и на аскетические практики – имею в виду тексты отцов-аскетов – то там история про то, как обращаться с эмоциями, а не как что-то не чувствовать.

– Для многих духовная жизнь – это как раз про то, что надо учиться себя ►

укрощать, подавлять, преодолевать свою природу.

– Еще в дохристианском мире были представления о том, что человек должен властвовать над своей природой.

Много метафор у античных философов. Скажем, метафора возницы, у которого три коня едут в разные стороны, и он этих коней держит и направляет. Стоики создали идею апатии – то есть бесстрастия, когда человек не раб своих состояний. И в христианстве все это тоже есть, но важно, что было две линии.

Святитель Григорий Палама в своих «Триадах» спорит в частности с представлением, что бесстрастие – это буквально отсутствие страстей, их смерть. Он, напротив, говорит о человеческой целостности: весь человек создан Богом по благим замыслам, и задача аскетического делания – не уничтожить какие-то части, а привести их в стройный, гармоничный вид и направить в сторону добра.

А как же распять плоть, со страстями и похотями, в Писании же сказано? Палама отвечает: да, эта цитата есть, но распять – значит принести в жертву, то есть посвятить свои страстные желания любви и всему тому, что заповедано Господом. Можно сказать, это некое укрощение, но не уничтожение. Это совсем другая история, она требует других методов.

– Как бы это выглядело на практике? Допустим, у меня есть знакомый, в которого я очень хочу кинуть табуреткой. Как мне свой гнев направить в сторону любви?

– В точке, где мы хотим кидать табуретку, самое безопасное – выйти на дистанцию. А дальше, во-первых, проявить заботу и сострадание к себе: что же такое произошло, что я настолько разозлился? Во-вторых, когда мы уже пришли в порядок, посмотреть: что вообще сейчас происходит со мной и с этим человеком? То есть мы пытаемся увидеть не одну точку, а систему отношений.

Это рассуждение, о котором говорили отцы и которое позволяет нам увидеть не только плод, но и корень.

Что еще может помочь? Наше дыхание. Несколько выдохов. Мы часто, когда говорим об осознанном дыхании, представляем сразу глубокий вдох. Нет, это еще больше добавит огня и желания что-нибудь кинуть. Мы должны, наоборот, смягчить себя, спокойно «вернуться под кожу», как владыка Антоний Сурожский говорил.

– Как приручить свою человечность, с чего начать и при этом остаться в Церкви?

– Мы любимые Богом люди, и это очень важно о себе понять. Божья любовь – в начале. Его прощение предшествует любым нашим действиям. Его благодать – чистый дар, основа нашей человечности. И на этой любви можно строить жизнь. Следующий шаг: а что для меня, прощенного и любимого Богом, ценно? О чем радуется мое сердце? О чем тоскует – в позитивном смысле, как влюбленные?

Я и с клиентами с этого начинаю. Идет жалоба, мы формируем проблему, я помогаю обучаться навыкам определенной психологической гибкости и почти сразу пытаюсь дать взгляд: а ради чего все это? что тебе дорого? Ты сейчас тревожишься, печалишься, чувствуешь себя гневным. Хорошо, но это ведь не просто проблема сама по себе, она что-то закрывает, она почему-то проблема.

Важно то, что в нашем сердце. И дальше стоит понять, а как это важное в жизни реализовывать в конкретных поступках, и увидеть духовную жизнь не как отдельный досуг, когда мы что-то читаем, а как точку зрения, оптику. Потому что где сердце ваше, там и сокровище ваше. Там идет Господь и с нами хочет сотворить вечерю – в нашем сердце. Оно должно быть не заперто.

pravmir.ru

Печатается в сокращении

Вопрос священнику

«Как полюбить человека, который меня ненавидит?»

«В Евангелии есть строки: “А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас”. Я не понимаю – как это? Меня ненавидит бывший муж, делает гадости постоянно, неужели я должна благотворить ему да еще и молиться за него?»

На вопрос отвечает священник Сергей Круглов:

– Если вы считаете себя христианкой – то да, благотворить (в меру сил, конечно, у каждого из нас есть обычный человеческий предел альтруизма, все, что сверх того, уже делает Сам Бог) и поминать в молитве, пример такой молитвы дал нам Сам Христос, умирая

на кресте: «Прости им, Отче, ведь они не ведают, что творят!»

Почему так? Потому что именно Христос открыл нам: зло нельзя победить ответным злом, сколь бы естественным, справедливым и так далее такой ответ ни казался, но только противоположным ему добром.

– Люди едины во взглядах, поэтому даже венчались. Вместе строят семью, рожают детей. А потом – хоп – женщина одна с тремя детьми. Как это возможно?

Отвечает священник Петр Коломейцев.

– У Кирилла Иерусалимского есть слова: «если крещаеть человека, а он не верующий, то Дух Святой его крещать не будет». Если люди верующие, уповают на Бога, для них таинство – в помощь. Оно становится источником их силы. Если для людей венчание – вишенка на торте – увы, ничего само собой не случится. Сила таинства проявляется, когда люди верят в силу таинства.

Есть более общая проблема. В браке человек должен воспринять Дух Христов (пожертвование) и уйти от духа века сего (эгоизм). В браке учатся самопожертвованию. Если же в тебе силен эгоизм, себялюбие, то волей-неволей это состояние войдет в резкое противоречие со всей структурой семьи. Хочешь, не хочешь, а надо учиться себя отдавать.

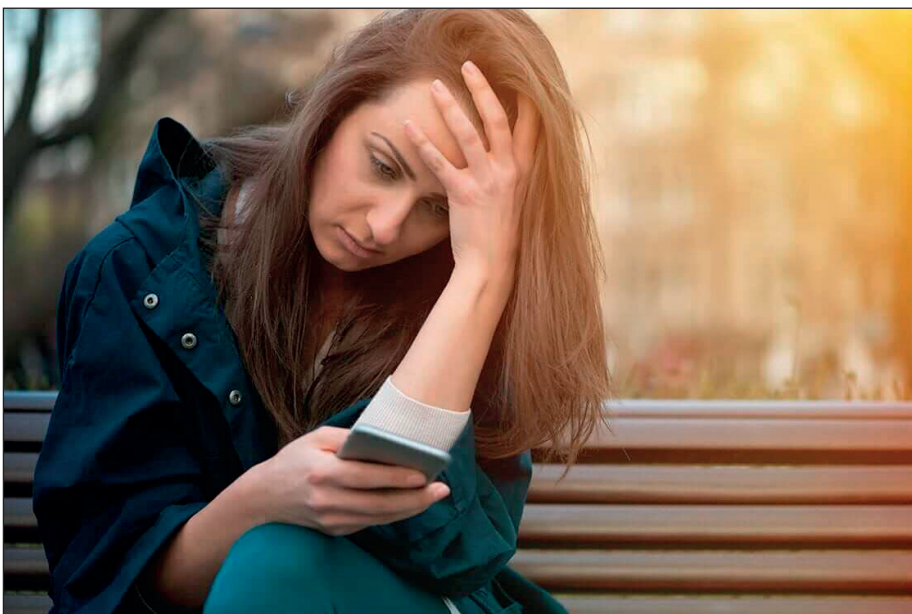


Фото: Дзен. Правмир

Дзен. Правмир

Тихон родился со spina bifida

До рождения младшего сына в дружной семье Бурлуцких было трое детей, все совершенно здоровые. Брата ждали и даже имя ему уже выбрали: Тихон.

На УЗИ в 20 недель родители узнали, что у будущего малыша spina bifida – расщепление и грыжа позвоночника.

– Мы нашли чудесного врача-нейрохирурга, который сказал, что сразу после родов возьмет мальчика на операцию, – рассказывает мама Тихона, Наталья. Это был опытный хирург из Тушинской больницы.

Кесарево было плановым, сразу после него малыша увезли к доктору, который закрыл Тихону грыжу в позвоночнике.

Когда все швы заросли, Наталья с Тихоном вернулись в Ростов и приступили к комплексной реабилитации. У мальчика появилась чувствительность ног и тонус в мышцах таза. Он прошел несколько курсов реабилитации в специализированных центрах, сделал первые шаги.

– Еще недавно дети со spina bifida были вообще списаны со счетов. Поэтому нет проверенных планов лечения, нет и прогнозов. Мы не ставим никаких планок, но, как и до рождения Тихона, надеемся на чудо! Он наш любимчик, зацелованный, заласканный всеми! Ванечка, старший брат, его вообще называет «наш королевич». Мы его обожаем независимо от его достижений. Но при этом мы очень надеемся, что он скоро сможет ходить сам, не держась за руки братьев и сестер.

Для закрепления и улучшения результатов Тише нужно пройти еще один курс. Семья маленького Тихона очень просит вас помочь!

Вы можете помочь, отправив СМС с суммой пожертвования на короткий номер 8916.

