



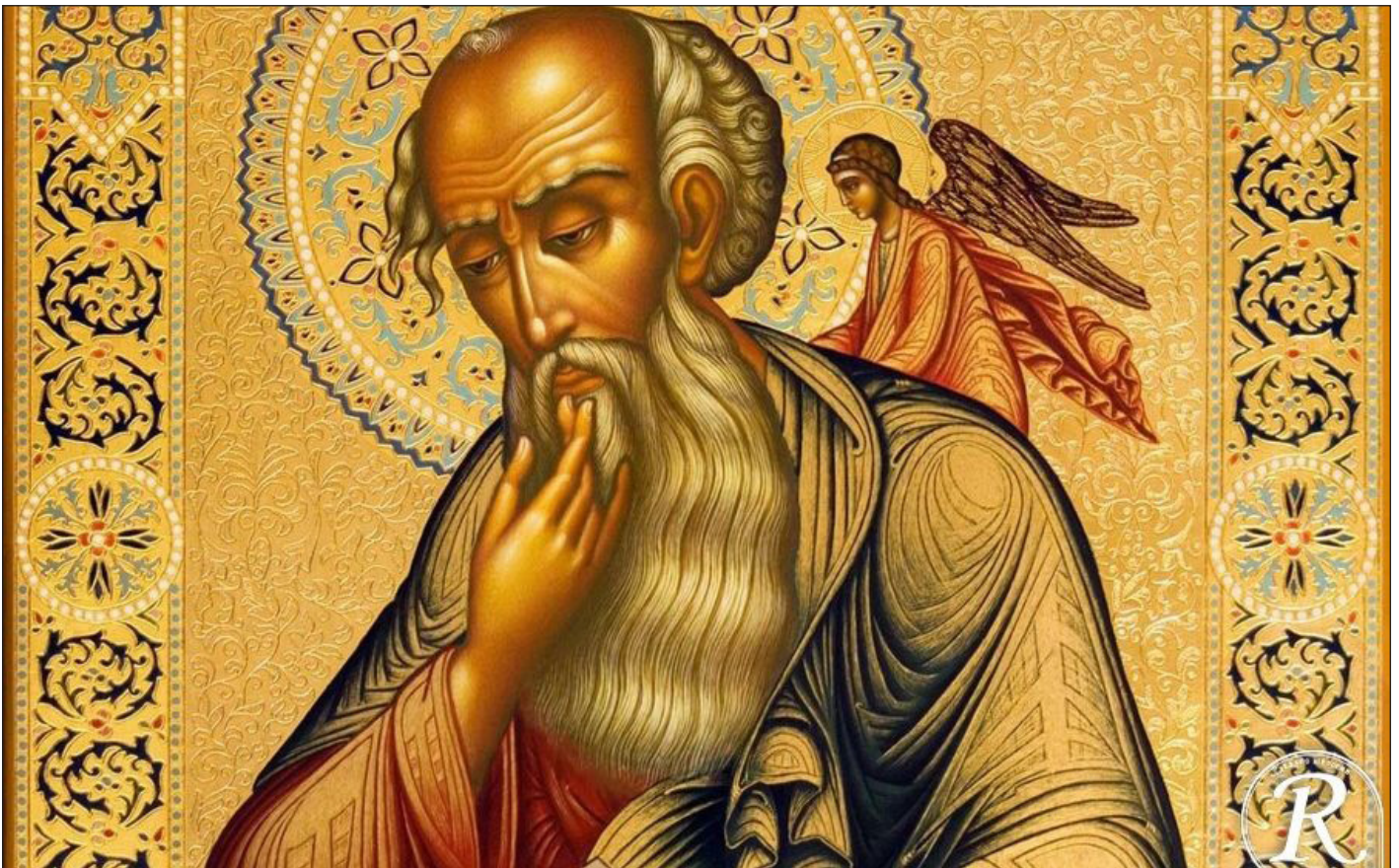
15 мая 2020 года
Выпуск № 20 (543)

Еженедельная приходская стенгазета

Православие и мир

Апостол Иоанн Богослов

21 мая Церковь чтит память апостола и евангелиста Иоанна Богослова.



Святой апостол и евангелист Иоанн Богослов был сыном Зеведея и Саломии – дочери святого Иосифа Обручника.

Одновременно со своим старшим братом Иаковом Иоанн был призван Господом Иисусом Христом в число Своих учеников на Геннисаретском озере. Оставив своего отца, оба брата последовали за Господом.

После своего призвания апостол не расставался с Господом и был одним из трех учеников, которых Он особенно приблизил к Себе.

Апостол Иоанн неотступно следовал за Учителем по Крестному пути, скорбя всем сердцем. У подножия Креста он плакал вместе с Божией Матерью и услышал обращенные к Ней с высоты Креста слова Распятого Господа: «Жено, се сын Твой» и к нему: «Се Мати твоя». С этого времени апостол Иоанн заботился о Пресвятой Деве Марии и служил Ей до Ее Успения, никуда не отлучаясь из Иерусалима.

После Успения Божией Матери апостол Иоанн, по выпавшему ему жребию, напра-

вился в Ефес и другие малоазийские города для проповеди Евангелия. Его проповедь сопровождалась многочисленными и великими чудесами, так что число уверовавших увеличивалось с каждым днем. Претерпев гонения императора Нерона, сотворив в ссылке множество чудес, около 95 года апостол Иоанн написал в Ефесе Евангелие.

Апостолом любви именуется Церковь святого Иоанна, ибо он постоянно учил, что без любви человек не может приблизиться к Богу.

Святой апостол Иоанн скончался в возрасте ста с лишним лет. Он намного пережил всех остальных очевидцев Господа, долго оставаясь единственным живым свидетелем земных путей Спасителя.

Тропарь апостола Иоанна Богослова

глас 2

Апостоле, Христу Богу возлюбленне,
ускори избавити люди безответны,
приемлет тя припадающа/
Иже падша на перси приемый.
Егоже моли, Богослове,
и належащий облак языков разгнати,
прося нам мира и велия милости.

Кондак апостола Иоанна Богослова

глас 2

Величия твоя, девственнице, кто повесть?
Точиши бо чудеса, и изливаеши исцеления,
и молишися о душах наших,
яко Богослов и друг Христов.

www.pravmir.ru

Евангельское чтение

Встреча Христа с самарянкой (Ин. 4:5–42)

Итак приходит Он в город Самарийский, называемый Сихарь, близ участка земли, данного Иаковом сыну своему Иосифу.

Там был колодезь Иаковлев. Иисус, утрудившись от пути, сел у колодезя. Было около шестого часа.

Приходит женщина из Самарии почерпнуть воды. Иисус говорит ей: дай Мне пить.

Ибо ученики Его отлучились в город купить пищи.

Женщина Самарянская говорит Ему: как ты, будучи Иудей, просишь пить у меня, Самарянки? ибо Иудеи с Самарянами не сообщаются.

Иисус сказал ей в ответ: если бы ты знала дар Божий и Кто говорит тебе: дай Мне пить,

то ты сама просила бы у Него, и Он дал бы тебе воду живую.

Женщина говорит Ему: господин! тебе и почерпнуть нечем, а колодезь глубок; откуда же у тебя вода живая?

Неужели ты больше отца нашего Иакова, который дал нам этот колодезь и сам из него пил, и дети его, и скот его?

Иисус сказал ей в ответ: всякий, пьющий воду сию, возраждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную.

Женщина говорит Ему: господин! дай мне этой воды, чтобы мне не иметь жажды и не приходиться сюда черпать. ►

Иисус говорит ей: пойдя, позови мужа твоего и приходи сюда.

Женщина сказала в ответ: у меня нет мужа. Иисус говорит ей: правду ты сказала, что у тебя нет мужа, ибо у тебя было пять мужей, и тот, которого ныне имеешь, не муж тебе; это справедливо ты сказала.

Женщина говорит Ему: Господи! вижу, что Ты пророк.

Отцы наши поклонялись на этой горе, а вы говорите, что место, где должно поклоняться, находится в Иерусалиме.

Иисус говорит ей: поверь Мне, что наступает время, когда и не на горе сей, и не в Иерусалиме будете поклоняться Отцу.

Вы не знаете, чему кланяетесь, а мы знаем, чему кланяемся, ибо спасение от Иудеев.

Но настанет время и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе.

Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине.

Женщина говорит Ему: знаю, что придет Мессия, то есть Христос; когда Он придет, то возвестит нам все.

Иисус говорит ей: это Я, Который говорю с тобою.

В это время пришли ученики Его, и удивились, что Он разговаривал с женщиною; однако ж ни один не сказал: чего Ты требуешь? или: о чем говоришь с нею?

Тогда женщина оставила водонос свой и пошла в город, и говорит людям: пойдите,

посмотрите Человека, Который сказал мне все, что я сделала: не Он ли Христос?

Они вышли из города и пошли к Нему.

Между тем ученики просили Его, говоря: Равви! ешь.

Но Он сказал им: у Меня есть пища, которой вы не знаете.

Посему ученики говорили между собою: разве кто принес Ему есть?

Иисус говорит им: Моя пища есть творить волю Пославшего Меня и совершить дело Его.

Не говорите ли вы, что еще четыре месяца, и наступит жатва? А Я говорю вам: возведите очи ваши и посмотрите на нивы, как они побелели и поспели к жатве.

Жнущий получает награду и собирает плод в жизнь вечную, так что и сеющий и жнущий вместе радоваться будут, ибо в этом случае справедливо изречение: один сеет, а другой жнет.

Я послал вас жать то, над чем вы не трудились: другие трудились, а вы вошли в труд их.

И многие Самаряне из города того уверовали в Него по слову женщины, свидетельствовавшей, что Он сказал ей все, что она сделала.

И потому, когда пришли к Нему Самаряне, то просили Его побыть у них; и Он пробыл там два дня.

И еще большее число уверовали по Его слову.

А женщине той говорили: уже не по твоим речам веруем, ибо сами слышали и узнали, что Он истинно Спаситель мира, Христос.

Проповедь на Евангельское чтение

Митрополит Сурожский Антоний

Когда самарянская женщина спешно вернулась в свой городок и стала звать соседей пойти и посмотреть на Христа, она говорила:

Пойдем! Вот человек, который сказал мне все, что я сделала!.. И народ собрался и слушал, что у Христа было им сказать. ►

И мы иногда думаем: как тогда было просто! Как легко эта женщина смогла поверить, и как ей было просто из только что пережитого потрясающего опыта повернуться к другим и сказать: Идем послушать человека, который говорит, как никто другой никогда не говорил, человека, который без моего единого слова заглянул и прозрел глубины моего сердца, мрак моей жизни, увидел и понял все!

Но разве это же не случается с каждым из нас? Христос не сказал ей ничего особо знаменательного, Он ей только сказал, кто она, какова ее жизнь, какой ее видит Бог. Но это Он может нам сказать каждый день нашей жизни, и не в каком-либо мистическом переживании, как это случалось с некоторыми святыми, но самым простым образом.

Если мы обратимся к Евангелию и будем читать его каждый день или прочтем его время от времени с такой открытостью, которая не всегда нам доступна, мы можем подумать, что Христос держит перед нашими глазами зеркало, в котором мы видим себя, какие мы есть: или радуясь на то, что мы видим, или же, наоборот, потрясенные, насколько мы отличаемся от того, чем кажемся, или от наших собственных иллюзий о себе. Христос сказал этой женщине: Позови своего мужа! – и она отозвалась: У меня нет мужа. И Христос ей тогда ответил: Правильно ты сказала: у тебя было пятеро мужей, а тот, кто теперь у тебя муж, тебе не больше муж, чем остальные...

Некоторые духовные писатели комментировали этот отрывок, что Христос как бы сказал ей: Да, ты была в браке со всем, что твои пять чувств могли тебе дать, и увидела, что полноты, удовлетворения ты не можешь найти ни в одном из них; а теперь у тебя осталась только ты сама: твое тело, твой ум, и они не больше, чем твои пять чувств, могут насытить тебя, дать тебе ту полноту, без которой ты не можешь жить...

Не это ли говорит нам Христос, когда мы читаем Евангелие, когда Он ставит нас перед лицом того, чем мы могли бы быть, когда Он зовет нас к величию, к которому мы призваны? Тому величию, которое Павел описывает, призывая нас достичь полноты меры возраста Христова: быть человеческими, как Он, подобно тому, как Он есть подлинный человек, достигший полноты всецелой, всекопечной, полной приобщенности, общности с Богом.

Вот научимся от этой женщины, что и мы – все мы – поворачивались во все стороны, где бы получить пищу мира сего и насытиться, и все мы обнаружили, что насытить нас не может ничто, потому что человек слишком глубок для материальности, слишком глубок и слишком просторен для психологичности, – только Бог может наполнить этот простор и эту глубину. Если бы только мы могли это понять, мы бы оказались в точности в положении этой женщины. Нам не надо встречать Христа у колодца; колодец – это Евангелие, место, из которого может прорваться вода жизни, но это не материальный колодец. Этот колодец – символ, воду которого нам надо пить – иная вода.

Станем же подражать этой женщине. Придем в чувство, пойдем, что все, с чем мы были сопряжены как бы браком, не стало нашим исполнением, и поставим перед собой вопрос: Кто я в том измерении, в каком меня видит Бог? И тогда мы можем пойти к другим и сказать: Я встретил человека, который поставил зеркало перед моими глазами, и я увидел себя таким, каков я есть. Он сказал мне все обо мне, – пойдем, посмотри! Пойдем, послушай!.. И люди придут, они станут слушать, и тогда они повернутся и скажут: теперь уже не по твоему свидетельству мы верим, – мы увидели сами, мы слышали сами, и теперь мы сами знаем, и сами верим.

Бог хочет с нами искренних отношений.

О самоизоляции и отношениях

Из интервью Правмира со священником Александром Дягилевым, председателем комиссии по вопросам семьи, защиты материнства и детства Санкт-Петербургской епархии, настоятелем храма св. прав. Симеона Богоприимца в Скачках в Санкт-Петербурге.

– Возьмем среднестатистическую семью, в которой родители за компьютером удаленно работают, дети за ним же удаленно учатся. Все друг другу мешают, нарастает раздражение. Вы сказали, важно дома выделить какое-то время и место, для того чтобы и учиться, и работать. Но как это организовать?

– Как ни странно, здесь может помочь ритуал. Здесь есть игровой элемент: мы, что-то делая, пытаемся нечто иное показать. Ритуалы бывают не только религиозные, но для начала я бы хотел поговорить именно о религиозных ритуалах.

Давайте честно, сейчас православные христиане переживают определенный кризис, ведь многие люди на Страстной седмице, на Пасху, на Радоницу оказались в своих домах без возможности посетить храм. И Церковь стала провозглашать то, что раньше бы никому в голову не пришло. Вдруг сам Святейший Патриарх говорит: «Сидите дома, уподобляйтесь преподобной Марии Египетской, не выходите. Благословляю священнослужителей совершать богослужения без прихожан».

Перед многими клириками встал вопрос, ведь цель литургии – это не хлеб и вино сделать Телом и Кровью Христовыми. Это ошибка так думать. Нет, Христос пришел спасти не хлеб и вино, Бог стал человеком, чтобы спасти людей. Значит, цель литургии – чтобы люди стали Телом и Кровью Христовыми, а хлеб и вино – это лишь та материя, которую Бог использует для достижения Своей глав-

ной цели. Сначала хлеб и вино перелагаются в Его Тело и Кровь, а потом происходит Причастие, не менее важный момент – когда люди через этот хлеб и вино становятся Телом и Кровью Христовыми.

С другой стороны, что такое ритуал? Ритуал – это то, чем очень часто мы закрываем искренность. Ритуал от начала до конца правильный, не придерешься, но на каком-то этапе я этой правильностью, как щитом, закрываю себя настоящего. Не об этом ли сказано в 1-м стихе 12-й главы Евангелия от Луки: «Берегитесь закваски фарисейской и саддукейской, которая есть лицемерие». Напомню, лицемерие – это ношение маски, попытка выглядеть не тем, какой я есть на самом деле. В ритуале мы максимально правильные, но при этом он не отображает то, что есть на самом деле. Ритуалы возникают неизбежно, когда люди что-то делают регулярно.

Есть определенные тосты, которые мы говорим, например, на свадьбе: «Горько! Горько!» Что значит горько? Принято так в нашей традиции. А на поминках говорят: «Пусть земля будет пухом», хотя о чем эта фраза? Но говорим, не зная, что и почему. Даже в советские годы неверующие люди говорили: «Вечная память». Что за вечная память?

Еще раз, ритуалы – это правильная вещь, но на каком-то этапе мы начинаем выполнять их, даже не понимая, для чего. Бог на самом деле хочет с нами искренних отношений. Сейчас, когда Бог буквально оторвал нас от ритуала, многие задают себе вопрос: в чем, ►



если не в ритуале, должно выражаться мое христианство?

Но у ритуала есть и положительные моменты – ритуал позволяет мне пережить какой-то момент, он является мостиком. Чтобы осознать, что я оказался на другом берегу, мне важно либо пройти по мосту, либо переплыть эту речку, либо сесть на лодку и какое-то время побыть в этой лодке.

У нас есть ежедневные небольшие ритуалы. Я иду на работу – одеваюсь в какую-то одежду, надеваю ботинки, целуюсь, прощаюсь. Выхожу из дома, спускаюсь по лестнице или на лифте, сажусь в транспорт, прихожу на работу, оказываюсь на рабочем месте, снимаю уличную одежду – это все позволяет мне осознать, перестроиться, что я вышел из дома и теперь на рабочем месте. А когда повторяются действия в обратном порядке – я позвонил в свою квартиру, я открыл ее ключом, мне навстречу выбежали дети: «Папа, папа!» И я понимаю, что я дома, все, включается другой режим – теперь я папа, теперь я муж и так далее.

А сейчас у нас все смешалось – и рабочее место, и дом, все в одном флаконе, из-за этого тяжело. Одна моя знакомая, психолог, дома сделала искусственный порожек. И они в семье договорились: если я иду работать, я подхожу к порожку и делаю шаг через него. Значит, я вошел в рабочий ритм, все, я на работе, меня не трогать. Если я выхожу в домашний режим, я должен подойти к порожку, перешагнуть справа налево – все, теперь я дома. Вот такая игра. Игра! Как ни странно, психологически она помогает.

Важно придумать что-то такое, что позволяет четко определить: когда я на работе, когда я дома. Детям это особенно нравится. Можно выделить какой-то элемент одежды, которую я надеваю, когда работаю. А когда я считаю, что пришел домой, то снимаю. Игра, ритуал может психологически помочь семье и самому человеку включаться в тот или иной режим.

– **Раньше кто-то приходил домой с работы, мы обнимались: «Как дела?» По-**

говорили. «Давай чайку попьем». А тут какие дела? Все друг у друга на виду. И чего-то не хватает...

– Потребность в автономии. «Я тебя люблю, ты моя жена, но я вижу тебя каждый день, каждый день, каждый день!» Хотя я люблю, но что со мной происходит, не понимаю. Где-то бессознательно я пытаюсь отстраняться, выстраиваю какую-то стеночку, зачем, сам не могу понять, но я предполагаю, что это отчасти с этим связано.

Честно могу сказать, сейчас моя супруга находится с детьми на даче в 200 км от Петербурга, я дома. Я здесь один уже почти месяц. И у нас сейчас такие замечательные отношения! Но виртуальные. И так хочется обняться, прямо мечтаем об этом, когда же мы встретимся! Но я понимаю, что на следующий день после моего приезда в деревню уже такой эйфории не будет, а на третий или на четвертый день мы уже войдем в какой-то деловой спокойный режим.

Но когда мы оказываемся безвылазно рядом... Нет, тут надо договариваться: хотя бы час в день ты меня не трогаешь, и я тебя не трогаю. Ты делаешь все, что хочешь, я к тебе просто не подхожу, а ты ко мне – тоже. Как ни странно, это может помочь. Сознательным решением договориться и выделить время для автономии – делай, что хочешь: хочешь, копайся на огороде, если загородный дом, хочешь, пылесось, хочешь, сиди и книжку читай. С детьми тоже договориться, и думаю, им это может даже понравиться.

– **Кажется, только автономией тепло не восстановить.**

– Важно уметь осознавать свои чувства и уметь говорить о них. Чувствуется какой-то холодок, отстраненность в отношениях с мужем? «Стой, муж, что ты сейчас чувствуешь? Этим холодком ты пытаешься чем-то поделиться? Может, раздражением? Ты боишься даже себе в этом признаться, но давай поговорим, уже легче станет».

Ведь мы часто по жизни проходим с маской, с улыбкой: «Здравствуй, моя любимая». ►

А в изолированном доме долго в маске ходить невозможно, как невозможно долго писать не своим почерком. Я целиком, какой я есть, включаю весь спектр моих чувств, становлюсь более видимым, и часто это воспринимается как некое отчуждение, охлаждение и так далее.

Разговор о чувствах облегчает ситуацию, но если человек не в состоянии назвать собственные чувства, он, во-первых, не может понять чувства другого, а во-вторых, не может поделиться, что с ним не так.

Если удастся все проговорить, то удастся получить некую ценность, прежде всего – ценность понимания. Я чувствую себя понятным, любимым, и мне легче войти в завтрашний день.

– **Такой пример: допустим, я вижу, что муж злится, ходит, ворчит, я не понимаю, что с ним происходит. Пинает кошку или кидает тапки в сторону, вместо того чтобы сказать: «Меня раздражает, что я не могу вечером уснуть до двух часов, потому что вы шумите, а мне на работу вставать в восемь». Как можно супруга побудить к нормальному разговору? Например, жена говорит: «Дорогой, давай поговорим?» Он отвечает: «Слушай, мне некогда. Чего с тобой разговаривать? Мы сто раз разговаривали».**

– Маленький, но очень простой прием – активное слушание. Я сейчас покажу несколько характерных черт. Говорить прямо и только о себе – «я-сообщениями». Называть свое чувство: «Я чувствую то-то, когда...», – и описывать ситуацию без слова «ты». Например: «Я чувствую смятение и страх, когда рядом кричат и хлопают дверьми, и непонятно, отчего это происходит». «Я чувствую гнев, когда уже два часа ночи, а жена и дети шумят, я не могу уснуть, вставать рано, и я не высыпаюсь», – так в идеале должен ответить муж.

Понятно, что за таким, может быть, не очень адекватным способом выражения, за этим фырканьем, пинанием кошки, рез-

ким хлопаньем дверями стоит какое-то чувство. Человек все равно пытается до нас что-то донести, может быть, даже несознательно. Хорошо бы помочь ему назвать это чувство.

Прием следующий: первое слово – амортизатор. «Видимо, вероятно, мне так кажется, скорее всего», – таким образом, даже если я не угадаю, по крайней мере, не будет какой-то травмы. Например: «Милый, мне кажется, ты сейчас в ярости. Мне кажется, тебя что-то очень сильно злит». И пауза. Человек, как правило, после этого раскрывается. Плюс, особенно если мы чувство угадали, ему становится легче. Тут же! Но для этого нужно проявить эмпатию, догадаться, что это за чувство может быть. Уметь выдерживать паузу – и все это приемы активного слушания.

Многие считают, что проявить сочувствие – это сказать: «Ты не парься, не переживай». Мужу сказать: «Чего ты злой такой ходишь? Отстань, успокойся. Выбрось из головы». Но на самом деле за этим стоит посыл: «Не чувствую, не сочувствую». Или: «У тебя плохое чувство, отбрось его, не надо».

Но чувства не бывают плохими и отбросить их нельзя. Они возникают у нас помимо нашей воли и исчезают, когда мы приняты, поняты, когда мы получили ценность, удовлетворили потребность. Тогда неприятное чувство исчезает. Соответственно, когда мы говорим «не чувствуй, забудь, отвлекись», мы показываем человеку, что его не понимаем. Легче ему от этого не становится. Он понимает, что его с его чувствами не понимают и не принимают.

Сочувствием является то, что я называю чувства человека, а не отрицаю – «не злись». А наоборот, буквально так: «Милый, мне кажется, ты сейчас злишься». Все, человеку становится легче, человек готов для диалога. Здесь уже можно проговорить, что надо изменить, что нужно сделать, чтобы у нас дальше эти чувства не возникали.

*Публикуется в сокращении
www.pravmir.ru*

С внучкой заново учит буквы

В 2016 году Анатолий Петрович упал на металлических ступенях и получил тяжелую травму головы. Пережил несколько операций, трепанацию черепа, месяц был в коме, а когда вышел из нее, не говорил и не двигался. Шел на поправку очень медленно. Но сейчас начал восстанавливаться, динамика хорошая. Курс реабилитации поможет Анатолию Петровичу научиться ходить с тростью, без ходунков, и лучше разговаривать.

Анатолий Петрович работал на даче на ступеньках. И вдруг упал. Потом врачи скажут, что, скорее всего, это был инсульт. Ступени дома металлические, и при падении мужчина со всего размаху ударился головой о ребро одной из них. Сильно пробил голову: открытая черепно-мозговая травма, ушиб мозга, перелом височной кости.

Около месяца Анатолий Петрович был в коме. Операции, трепанация черепа, удаление гематомы. Состояние было на грани жизни и смерти. Он не мог ни говорить, ни двигаться, никого не узнавал.

После первого курса реабилитации Анатолий Петрович начал разговаривать, к нему вернулась память. Сейчас он заново учит с внучкой Машей буквы, может недолго пройти в ходунках. Чтобы лучше ходить, говорить и разработать правую руку, нужно продолжать реабилитацию. Но второй курс семье не потянуть. Помогите Анатолию Петровичу!



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 Амiantoв
Верстка: Александр Архитцов

Адрес в интернете: www.pravmir.ru
Электронная почта: gazeta@pravmir.ru