



ПРАВОСЛАВНАЯ ВЕСТОЧКА



Русская Православная Зарубежная Церковь
Святой Великомученицы Варвары

№ 4

Август 2012

5 Wrigley, Irvine, CA 92618

Mailing Address (для писем и пожертвований):
P.O. Box 16121, Irvine, CA 92623

В этом номере:

- * Праздник Успения Пресвятой Богородицы
- * Вопросы к священнику (Успенский Пост)
- * Приложение к «Православной весточке» (выдержки из статей о Посто с портала «Православие и мир»)
- * Лучшие рецепты наших читателей

Праздник Успения Пресвятой Богородицы

Праздник Успения отмечается 28 августа по новому стилю. В этот день Святая Церковь воспоминает праведную кончину Божией Матери — событие, окрашенное одновременно печалью об окончании жизненного пути Предстательницы за род человеческий и радостью о соединении Пречистой Матери Господней с Сыном Своим.

О земной жизни Пресвятой Богородицы после Крестной смерти и Воскресения Спасителя мы знаем из Священного Предания. Вплоть до гонения, воздвигнутого Иродом на Церковь, Пречистая Дева пребывала в Иерусалиме,

потом переселилась вместе с апостолом Иоанном Богословом в Эфес. Живя здесь, Она посещала праведного Лазаря на Кипре и Афонскую Гору, которую благословила как Свой удел. Незадолго до кончины Божия Матерь возвратилась в Иерусалим.

Здесь Приснодева часто пребывала в тех местах, с которыми связаны важнейшие события в жизни Ее Божественного Сына: Вифлеем, Голгофа, Гроб Господень, Гефсимания, Елеон. Там Она усердно молилась. По преданию, иудеи покушались убить Ее, для чего по распоряжению



первосвященников у Гроба Господня была поставлена стража, но в нужный момент у воинов отнималось зрение, и они не могли увидеть Богородицу.

Однажды во время молитвы на Елеоне Архангел Гавриил возвестил Божией Матери о предстоявшей Ей через три дня кончине и преподнес светящуюся райскую ветвь — символ победы над смертью и тлением. Пресвятая Богородица рассказала о происшедшем апостолу Иоанну Богослову, а тот известил апостола Иакова, брата Господня, и через него всю Церковь Иерусалимскую, в которой и сохранилось предание об Успении Божией Матери. Перед кончиной Богородица завещала свое скудное имущество прислуживавшим Ей вдовицам и повелела похоронить себя в Гефсимании, рядом с могилами своих праведных родителей и праведного Иосифа Обручника.

В день Успения Богородицы чудесным образом в Иерусалиме оказались собранными для прощания с Нею почти все апостолы, которые прежде разошлись по разным странам с миссией проповеди Слова Божия. Позже всех прибыл апостол Павел. Отсутствовал только апостол Фома.

Вдруг воссиял свет несказанный, помрачивший светильники; кровля горницы открылась, и сошел Сам Христос со множеством ангелов. Пресвятая Богородица обратилась ко Господу с благодарственной молитвой и просила благословить всех почитающих Ее память. Она также молила Сына Своего защитить Ее от темной сатанинской силы, от воздушных мытарств. Затем Богоматерь радостно предала свою душу в руки Господа, и тотчас раздалось ангельское пение.

От благоухающего тела Ее больные тотчас стали получать исцеления. Началось торжественное перенесение Пречистого Тела

из Иерусалима в Гефсиманию. Петр, Павел и Иаков вместе с прочими апостолами понесли на раменах одр Божией Матери. Апостол Петр начал пение псалма «Во исходе Израилеве от Египта», зазвучали торжественные гимны. Над одром появился облачный круг в виде венца, озаренный сиянием. Этот венец плыл над процессией до самого места погребения. За процессией следовали и иудеи, не веровавшие во Христа.

Первосвященники послали своих служителей, чтобы те разогнали процессию, убили апостолов и сожгли тело Богоматери, но ангелы поразили кощунников слепотой. Иудейский священник Афония (по другим сказаниям Иефоний или Софония), попытавшийся опрокинуть одр Богородицы, был наказан ангелом, отсекившим ему руки, и получил исцеление лишь после чистосердечного раскаяния. Прозрели и покаявшиеся из ослепших.

Три дня апостолы пребывали у гроба Божией Матери, воспевая псалмы. В воздухе постоянно слышалось ангельское пение. Как говорит святитель Филарет Московский, полное и совершенное утешение апостолы получили «тогда, когда в третий день по Ее Успении, ради опоздавшего к Ее погребению Фомы, отверзши гроб Ее, не обрели пречистого Ее тела, и вслед за тем увидели Ее в славе воскресения и от Нее самой услышали слово утешения: «Радуйтесь, яко с вами есмь во вся дни». Тело Божией Матери было восхищено на небо.

Кончину Богородицы Церковь называет успением, а не смертью, потому что смерть как возвращение земле ее персти, а духа — Богу, «Иже даде его», не коснулась Благодатной Заступницы нашей. «Побеждены законы природы в Тебе, Дева Чистая, — воспевают Святая Церковь в тропаре праздника, — в рождении сохраняется девство, и со смертию сочетается жизнь: пребывая по рождении

Девойю и по смерти Живою, Ты спасаешь всегда, Богородица, наследие Твое».

Она лишь уснула, чтобы в то же мгновение пробудиться для жизни вечнображенной и после трех дней с нетленным телом вселиться

в небесное жилище. Она почилла сладким сном и «преставилась», к Источнику Жизни, как Матерь Жизни, избавляя молитвами Своими от смерти души земнородных, вселяя в них Успением Своим предвкушение жизни райской.

Вопросы к священнику

Расскажите, пожалуйста, когда начинается Успенский Пост и как правильно питаться в эти дни.

14 августа начинается Успенский пост. Это один из самых коротких по продолжительности, но строгих по степени воздержания постов. Он длится до 28 августа, до праздника Успения Пресвятой Богородицы.

Две недели верующие должны воздерживаться от принятия пищи животного происхождения, развлечений. Наряду с воздержанием от пищи, в течение поста в церквях не совершаются таинства брака.

Так как этот пост считается строгим, в течении его не рекомендуется вкушать даже рыбу. Растительное же масло (для мирян) допускается во все дни поста. Если кто из мирян желает поститься более строго, то есть по "монастырскому" уставу, - тот может поститься в среду и пятницу без растительного масла. В монастырском уставе такой пост называется сухоядением.

Послабления поста разрешаются только в праздник Преображения Господня 19 августа, когда можно есть рыбу и пить вино.

Хотелось бы узнать, в какие дни празднуются три Спаса?

14 августа, в день начала Успенского поста, мы также празднуем и "Первый Спас" - первый из трех праздников, связывающих Успенский пост. Первый Спас еще называют "Медовый Спас".

Второй Спас – яблочный. Он связан с праздником Преображения Господня. К этому времени в России уже срывают первые спелые яблоки и их вместе с медом освящают в церкви.

Третий Спас – ореховый – приходится на 29 августа. Это праздник Спаса Нерукотворного. К этому дню уже поспевают орехи, которые верующие также приносят в храм для освящения.



Дополнение к «Православной Весточке» с портала «Православие и Мир»

Изречения Святого Праведного Иоанна Кронштадтского о посте

Пост - хороший учитель:

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) он показывает нам всю необходимость всем сердцем прибегать к Богу и у Него искать милости, помощи, спасения;
- 4) 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.

Пост: Десять полезных и десять вредных вещей (Протоиерей Андрей Ефанов)

Что нам важно помнить о времени поста? Пост, по своему определению, время воздержания. Поэтому постараемся воздерживаться от всего того, что бесполезно для души:

1. Телевизор. Мне кажется, что на первом месте бесполезных вещей стоит телевизор. Сериалы заставляют зрителя часть своей жизни проживать «за другого». Известен случай, когда мать отказалась эмигрировать к детям, потому что в той стране, куда ее приглашали, закончился показ «Санта Барбары». Когда приходится говорить, что в пост надо ограничить просмотр телевизора, то слышишь, что люди готовы отказаться от просмотра новостей, готовы поститься очень строго в вопросе еды, но от просмотра сериалов отказаться не могут. Именно от этого вредного увлечения, которое учит человека жить вымышленной жизнью, вслед за замыслом режиссера и сценариста сочувствовать пороку и страстям, необходимо отказаться, хотя бы только на время поста. Художественные фильмы я советую тоже поменьше смотреть, почти все, что сказано по отношению к сериалам, применимо и к обычным фильмам. Новости тоже вряд ли могут внести в душу постящегося покой и молитвенный настрой. Поэтому, если Вы еще не отключили от своего телевизора антенну, самое время это сделать.

2. Безлимитный тариф мобильного. Если Вам не требуется для работы безлимитный тариф телефона, лучше на время поста от этой услуги отказаться. Неограниченность в общении очень неполезна во время поста, которое Церковь выделила для молитвы и духовного чтения, она очень расслабляет душу. Будем осторожны и с проводным телефоном.

3. Интернет. Лучше всего четко определить список сайтов, которые вы посещаете во время поста. Все, что не связано с работой или послушанием, должно быть строго ограничено. Даже на известном сайте, который совершенно не душевреден в обычное время, можно прочитать бесполезную в пост информацию. Поэтому, прежде чем идти по ссылке, подумайте о том, каковы будут последствия для постающейся души?

4. Личное общение. Несомненно, что постающийся не должен выставлять свое воздержание напоказ. Но все же для духовной пользы очень важно ограничить общение. Делать это следует аккуратно, чтобы никого своим отказом не обидеть. Иногда ради ближнего необходимо пренебречь молчанием. Иногда наше участие может спасти души, и даже жизни ближних. Однако сплетни, пересуды, пустая болтовня может причинить вред не только постнику, но и окружающим. Будем осторожны со словом, этим обоюдоострым оружием, могущим как исцелить, так и погубить.

5. Излишний отдых. Как непосильный труд бесполезен для здоровья и даже для души, так и отдых без меры допустим лишь больному. Отдыхая без меры в период поста, мы лишаем себя пользы от духовных подвигов.

6. Прочие развлечения. Здесь крайне важно определить для себя, что допустимо, а что нет во время поста, когда душа находится в состоянии пчелы, собирающей мед. Как пчела в сезон цветения трудится ради долгих месяцев зимы, так и человек постающийся должен не отвлекаться на то, что мешает главному делу во время поста. Это касается музыки, игр, празднования разного рода памятных дат и многого другого. Впрочем, все хорошо в меру. Вашим гостям будет непонятно, если праздник превратится в душеполезную беседу с капустой без масла.

7. Путешествия. Можно приветствовать паломничество, но и в нем надо знать меру. Все же пост лучше проводить в домашней тиши, если это возможно. Всякого рода отдых на курортах нельзя, порой, отложить, но тогда надо помнить, что пост уже в некоторой степени нарушен, поэтому важно рассудить, что в данном случае важнее. Иногда ведь детям нужен загородный отдых, да и график отпусков, зачастую, зависит не от нас.

8. Пища. Постающийся должен знать, от чего он может воздерживаться в пост, чтобы воздержание не подорвало его здоровье. Мясная пища, конечно, допустима лишь при серьезной болезни, что до остального, то здесь важно соблюдать меру. Сталевар не должен отказываться от молока, как и студент – от рыбы. Вообще, многочисленные календари, публикующие монастырские правила поста, неприемлемы для мирян. Важнее отказываться от той пищи, которая питает страсти, чем, от той, которая питает тело, например, сладости или деликатесы больше повредят душе, чем стакан молока для того, кто много физически трудится. Воздержание в пище – лишь средство для поддержания души и тела в состоянии дисциплины, а не самоцель – это крайне важно. Поэтому, если Вас пригласили в гости, не стоит травмировать хозяев своим воздержанием. Лучше затем усилить строгость поста, чтобы и пост принес пользу душе и телу, и Ваше поведение не оттолкнуло от Православия невоцерковленных.

9. Алкоголь. Следует помнить, что любое количество алкоголя, принятое в пост, делает этот день в определенной степени скоромным, потому как любой алкогольный напиток в той или иной степени расслабляет душу, делает ее неспособным к постовым трудам. Вино допустимо лишь в дни праздников, и то в очень умеренном количестве.

10. Супружеские отношения. Несмотря на широкую дискуссию, развернувшуюся в последние годы по этому вопросу, уверен, что супружеские отношения в пост не могут не сказаться на качестве поста. Но для такой строгости поста, когда супруги **ПО ВЗАИМНОМУ СОГЛАСИЮ** и без вреда для брака могут воздерживаться весь пост, надо духовно созреть. Поэтому в данном вопросе важно соблюдать меру и благоразумие. И самое важное – помнить, что если еду можно варить для себя в отдельной кастрюле, то брачные отношения, особенно в постели — вопрос исключительно взаимный. Лучше нарушить пост, чем нанести боль своей «второй половине» отказом.

Воздержание, конечно, замечательно, но лишь тогда, когда оно совершается ради какой-то цели. Поэтому стоит задуматься не только о том, от чего надо отказаться, но и, вообще, на что следует обратить внимание постящемуся.

1. Молитва. Несомненно, что нет ничего важнее в пост, чем усиленная молитва. Именно молитва и воздержание укрепляет веру, поэтому к обычному своему молитвенному правилу хорошо добавить один-два канона, несколько дополнительных молитв. Очень желательно чтение Псалтыри. Усилим молитву и о ближних, ведь они не менее нас, порой и более, нуждаются в молитвенной поддержке.

2. Благотворительность. «Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему» – говорит нам преподобный Серафим Саровский. Поэтому усердие в помощи ближнему должно составлять важную часть поста. Помогая ближнему, не забудем, что эта помощь, прежде всего – помощь самому Христу.

3. Исповедь и Причастие. Следует обязательно несколько раз или же, хотя бы, единожды исповедаться и причаститься вовремя поста. Ничто лучше не дисциплинирует душу, нежели детальная и сердечная исповедь и ничто не питает душу так, как Хлеб Жизни.

4. Иисусова молитва. Отдельно стоит вспомнить о молитве Иисусовой. К непрестанной молитве призывает нас Апостол (1 Сол. 5, 17). Хотя и вне поста труды по стяжанию Иисусовой молитвы должны занимать немало времени в жизни христианина, пост – лучшее время для трудов на этом поприще. Уделяя все свободное время Иисусовой молитве, мы обязательно приобретем от поста пользу своей душе.

5. Духовное чтение. Глава Евангелия и две главы из прочих книг Нового Завета должно составлять обязательное чтение постника. Библия – неисчерпаемый источник божественной мудрости и никогда не стоит пренебрегать этим Божиим даром. Новоначальным обязательно надо однажды прочитать толкования, и вновь обращаться к ним по мере возникновения недоумений. Сложно давать общие советы по поводу прочей духовной литературы, но общим правилом можно считать чтение патериков, трудов оптинских старцев, святителей Игнатия Кавказского и Феофана Вышенского. Впрочем, здесь список книг сложно составить один для всех. Важно, чтобы духовная литература назидала, приводила в состояние духовной бодрости, а не развлекала.

6. Паломничество. Об этом уже было сказано ранее, но стоит добавить, что к этому средству стоит прибегать душе унывающей, нуждающейся в утешении и укреплении.

7. Сон. Большое дело – часть времени ночи проводить в молитве. Но не для каждого это по силам. Однако стоит отметить, что ночная молитва гармонизирует состояние души, низводит в душу умиротворение и покой, укрепляет в борьбе с искушениями.

8. Смирение. Не забудем, что смирение это не «смиреничанье». Осознание своей духовной немощи, неспособности ничего сделать без Божией помощи и, как следствие, испрашивание Божия благословения на каждое дело и молитва во время этого дела должны быть нормой для христианина. Подобное состояние легче всего стяжать именно в пост.

9. Любовь. Мы живем в те времена, когда почти совсем оскудела любовь. А без любви мир погибнет. Поэтому будем испрашивать у Господа любовь ко всем без исключения. Конечно, Господь нам пошлет эту любовь, только нам надо научиться ее принять. Соблюдая вышеизложенные правила, особенно осознавая свое недостойство, мы постепенно станем теми сосудами, которые смогут сохранить вино Божией любви. А без любви все – ничто. Без любви пост послужит для нас исключительно во вред.



*С началом поста, возлюбленные
братья и сестры!*

Лучшие рецепты наших читателей (Постные блюда)

Фасолевый салат

2-3 шт. больших луковиц, 1 стакан мелко нарезанных орехов (лучше грецких или чуть-чуть добавить фундук, но не арахис), пучок кинзы, 500 гр. вареной коричневой фасоли или 2 банки консервированной (по 250 гр).

2 -3 большие луковицы нарезать полукольцами и начинать жарить на растительном масле (постепенно добавляя другие ингредиенты). 1 стакан орехов нарезать мелко ножом, но не до крошки, прокалить и жарить вместе с луком. Небольшой пучок кинзы вымыть, нарезать. Поджарить, пока кинза не размякнет, а лук не станет желто-золотистого цвета.

Готовую коричневую, вареную фасоль (можно использовать в банках, тогда жидкость из банок слить) выложить на сковороду и перемешать с готовящейся поджаркой, добавить немного соли и перца (по вкусу). Все тушить в течение 5 мин. Выключить и дать остыть. Подавать как салат. *(Рецепт от Лены).*



Оладьи из картофеля и грибов

500 г картофеля, 250 г грибов, растительное масло, соль.

Сырой картофель очистить, промыть и натереть на терке. Очищенные грибы мелко нарезать, перемешать их с картофельной массой и небольшим количеством соли. Класть оладьи ложкой на горячую сковороду с растительным маслом и обжаривать с обеих сторон. *(Рецепт от Оли П.)*

Каша манная на клюквенном морсе

Из 1 ст. клюквы приготовить 6 ст. морса, вскипятить, всыпать 0.5 ст. манной крупы и 0.5 ст. сахара, сварить, остудить, подавать с сахаром. *(Рецепт от Оли П.)*

Овощная солянка (постная)

1.5 л воды, 4 соленых огурца, 4 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, 8 маслин, 0.5 лимона, 2 репы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки мелко нарезанного укропа, черный молотый перец, соль.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Репу натереть на терке или нарезать соломкой. Лук мелко порубить. Овощи полить растительным маслом и прогреть на слабом огне 5-6 мин., помешивая.

Кожицу и семена от огурцов залить 2 стаканами горячей воды, немного проварить и дать настояться 10 мин. Затем отвар процедить и влить в овощи. Добавить оставшуюся воду, посолить и поперчить по вкусу и прокипятить. Готовую солянку разлить по тарелкам, положить в них маслины, посыпать укропом. *(Рецепт от Оли П.)*

Приятного аппетита

Телефоны должностных лиц:

Протоиерей Георгий Гулин, Настоятель (916)-949-3719

Секретарь Приходского совета (949) 706-2788

Старшая сестра (949) 387-5226

<http://www.st-barbara-church.org>