

# В сердце твое стучусь...



Издается в рамках проекта-победителя конкурса «Православная инициатива 2012», при финансовой поддержке Благотворительного фонда преподобного Серафима Саровского

№ 1 14 марта 2013 г.

Бесплатное приложение к газете «Sugardas»

## Обращение к читателям Архиепископа Виленского и Литовского Иннокентия



*Дорогие читатели!*

Я вас всех сердечно приветствую и поздравляю с очень важным событием не только в жизни православных, но и всех людей, живущих в Висагинасе, - с новым изданием, которое выходит в вашем городе!

В православном приложении к вашей городской газете «Sugardas» будет рассказываться о тех важных духовных вопросах, которые волнуют каждого человека, независимо от того, православный он или неправославный, - о спасении души.

Я надеюсь, что каждый из вас найдет в этих статьях что-то полезное для своей души и извлечет пользу для себя. Верю, что это принесет добрые плоды в вашей духовной жизни.

Надеюсь, что усилиями людей, которые делают это доброе дело, а главное - благодатью Божией, милость Божия и благословение Божие пребудут со всеми вами. Потому что каждый читающий невольно соприкасается с Самим Богом, который в разных формах пытается достучаться до сердца каждого человека, жаждущего спасения.

Всем вам желаю, чтобы благодать Божия коснулась ваших сердец!

## Откройте двери своего сердца!

Название православного приложения к газете «Sugardas» - «В сердце твое стучусь» навеяно образами Священного Писания. В Откровении Иоанна Богослова (3, 20) есть такие слова Иисуса Христа: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему, и буду вечерять с ним, и он со Мною».

Здесь Господь говорит о невидимых дверях нашего сердца и всей нашей жизни, которые нужно открыть, чтобы Он мог войти и принести с собой истину и спасение. Открыть дверь Господу - совсем не так просто. Духовная жизнь - молитва, посты, богослужения, добрые

дела и борьба с грехом помогают нам все шире раскрывать двери нашего сердца и пропускать Господа в нашу жизнь.

Чтение и размышление занимают не последнее место в этом ряду. В первую очередь это, разумеется, само Священное Писание, толкования и поучения святых отцов, жития великих подвижников и героев веры. Но свою роль могут сыграть в этом деле и труды наших современников - свидетельства веры и служения наших братьев и сестер, которые также учатся открывать Господу двери своего сердца.

Благословенно и угодно Богу всякое искреннее усилие сделать

более духовной, более сознательной свою жизнь, а также помочь в этом ближнему, познать истину самому и поделиться ею с другими. Простое слово, неяркий, но близкий пример милостью Божией могут оказаться не менее действенными, не менее привлекательными, чем слова и примеры великих.

Призыв Господа нашего Иисуса Христа к апостолам: «Идите, научите все народы» обращен и к нам. «Народы» - это и мы сами, и люди вокруг нас, ибо все в большей или меньшей мере нуждаемся в христианском научении и просвещении.

Протоиерей  
Ионосиф ЗЕТЕЙШВИЛИ

## Дорогие читатели!

Православная община Введено-Пантелеимонского собора (пр. Тайкос, 4) начинает проект «В сердце твое стучусь». Такое название носит и наша газета, которая ежемесячно в течение девяти месяцев будет выходить как бесплатное приложение к газете «Sugardas».

В этом издании мы постараемся давать информацию о православии в доступной для понимания форме, чтобы наши публикации были интересны не только прихожанам, но и тем, кто в церковь заходит редко, по большим праздникам, а то и вовсе в нее давно не заглядывал.

Надеемся, что наши рубрики: «Азбука веры», «События висагинского православного прихода», «Слово пастыря», «Город. События. Люди. - сквозь призму 10 заповедей» - помогут глубже понять, что такое вера христианская, почему она так необходима людям.

Многие не всё понимают в молитвах на церковнославянском языке, и для них это является препятствием к посещению богослужений. Не все знают, как вести себя в церкви, и лишней раз по этой причине не зайдут в храм, боясь неловкости. В нашем издании мы обязательно коснемся этих тем. Конечно, мы не дерзнем сказать: все вам объясним. Ведь к познанию веры можно применить определение «высота неудобовосходима», «глубина неудоборазима» (так говорится в акафисте Божией Матери). То есть познанию этому нет конца. Но начало-то есть, и мы в определен-

ной мере постараемся положить для вас начало познания в той или иной области православия.

Кроме того, в рамках нашего проекта будет проведен ряд курсов для читателей, о которых мы расскажем уже в этом номере. Также состоится дискуссия для молодежи на темы: «Болезни зависимости», «Аборт как убийство», «Семья - священный союз православного прихода и веры». В нашей газете вы найдете репортажи об этих дискуссиях, в которых примут участие светская, приходская молодежь и молодые священники.

Приглашаем к участию в проекте всех висагинцев! Спрашивайте обо всем, что вас интересует, советуйте нам, какие люди, благочестивые семьи могли бы стать героями наших очерков, высказывайтесь по темам нашего проекта! И обязательно участвуйте в конкурсах!

Для связи с нами вы можете использовать электронную почту [stv@sugardas.lt](mailto:stv@sugardas.lt), для SMS - телефон 8-640-17716, или обратиться к нам лично в редакции или в церкви.

С уважением  
редактор Инна НЕГОДА,  
координатор проекта  
Людмила МАРТЫНОВА

## Воскресная проповедь Владыки

В воскресенье 10 марта Висагинас посетил  
Архиепископ Виленский и Литовский Иннокентий.

Владыка отслужил литургию в Введено-Пантелеимонском храме. В этот день во время литургии читается притча о Страшном суде, ибо следующая неделя - последняя перед Великим постом, и завершится она Прощеным воскресением.

Поэтому Владыка в обращенной к прихожанам храма проповеди говорил о том, что оправданными на Страшном суде окажутся лишь те, кто при жизни проявлял самоотверженность, милосердие и любовь.

«Дорогие братья и сестры. Всех нас, живущих на этой земле, ждет Суд Божий - суд справедливый, милостивый. Никто этой участи не избежит. Бог дал нам все, чтобы спасти свою душу, чтобы мы стали лучше, добрее, милостивее. Чтобы исполнились две заповеди - о любви к Богу и о любви к человеку.

За что Господь будет судить нас на Страшном суде? Не за наши личные подвиги, не за пост, который мы держим, не за поклон, не за молитвы. Суд будет только по тому, как мы относились в этой жизни к людям. Как мы относимся к человеку, так от-

носимся и к Самому Богу. Раздражаемся на человека - значит, ропщем на Бога, поносим человека - значит, гневаемся на Бога, осуждаем человека - судим Бога.

Напротив, делаем добро человеку - делаем доброе и для Бога. Там, на Страшном суде, люди, с которыми вы сталкивались в жизни, будут либо вашими помощниками, либо вашими противниками. Поэтому, если мы не приобретем то, что именуется Любовью Христовой, то все будет свидетельствовать против нас на Страшном Христовом суде. Только покаяние может нас избавить от этого.

За неделю до Великого поста Святая Церковь нам об этом напоминает. Поэтому так важно всегда жить в мире с ближними своими. Страшно уйти из этого мира, не примирившись с ними. Но мы в силу своей беспечности, какой-то земной легкомысленности, погружения в земные дела забываем об этом.

Слава Богу, что есть установленный мудрыми отцами Церкви пост, который нам напоминает о том, для чего мы живем на этой земле. Пост начинается с примирения друг с другом. Невозможно получить от Бога милость, прощение, если самому



Фото С. ПОЛЕВОДЫ

не простить ближних своих. Осталась одна неделя подготовки к Великому посту. Пост - это время покаяния. Просите прощения у тех, кого вы обидели, и простите тех, кто сделал что-то недоброе вам. Найдите в себе силы, а не можете - просите Бога, чтоб он помог. Просите у Матери Божией, у своих святых,

чтобы в наших сердцах воцарился мир, появилось чувство любви, чтобы мы никого не осуждали, со всеми жили в мире. Я желаю всем вам, чтобы Бог помог вам с пользой для души провести предстоящий пост. И к каждому, у кого есть такое желание, Господь приблизится и поможет».

## Тема номера

Об авторе. Юрий Лаптев - православный христианин, служит алтарником в Висагинском Введено-Пантелеимонском храме.

В 1973 году окончил Ивановский энергетический институт и работал в Свердловске на предприятии УРАЛТЕХ-ЭНЕРГО. В 1981 году приехал в Висагинас с направлением на ИАЭС. До закрытия ИАЭС работал на станции инженером в цехе ТАИ.



### Адам и Ева.

## Грехопадение как результат неверно употребленной свободы

Из Библии, Священного Писания мы знаем, что человек был сотворен Богом по Своему образу и подобно для вечной и блаженной жизни в раю. Весь мир как творение Божие был прекрасен, в нем не было никакой дисгармонии, зла и смерти, Бог не сотворил смерти. А потому Адам, Ева и все животные были бессмертны. Первые люди и животные питались только плодами земли без убийства себе подобных.

Почему же наши прародители Адам и Ева лишились бессмертия и были изгнаны из рая? Адам был царем мира, через него все творение было призвано иметь радость бытия в любви и единении со своим Создателем. Главной радостью бытия для человека в раю была любовь к нему Бога.

Но ответить на любовь может лишь тот, кто свободен в своем выборе. И Бог дал человеку эту возможность - свободу любить или не любить своего Создателя, потому что без свободы невозможны истинная любовь и радость.

Это единство взаимной любви человека с Богом было разрушено в грехопадении, которое заключалось в нарушении человеком данной ему Богом заповеди. Бог сказал Адаму: «В день, в который ты вкусишь от плода дерева познания добра и зла, смертью умрешь».

Сатана в образе змея сказал Еве, что Бог обманывает их, и что если они отведают плода от дерева познания добра и зла, то «будут как боги». И Ева согласилась со змеем и ела сама и дала вкушать запретный плод Адаму. За нарушение заповеди Бог изгнал Адама и Еву из рая и поставил у райских врат херувима с огненным мечом.

Нарушив заповедь, Адам совершил предательство по отношению к Богу. Он как бы сказал Богу: «Ты говоришь, не вкушая этих плодов, потому что умрешь? Я Тебе не верю. Сатана говорит, что, вкушив их, я стану во всем равен Тебе. А значит, смогу жить без Тебя».

Что же произошло с человеком, оторвавшимся от источника своей жизни? На эту тему есть такой аллегорический сюжет. Предположим, водолаз работает глубоко под водой, на морском дне. Воздух, необходимый для дыхания, поступает к нему с поверхности моря по шлангу. И вдруг водолаз решает, что этот шланг сковывает его свободу передвижения. Чтобы спокойно ходить по дну в любом направлении на большие расстояния, водолаз перерезает шланг. Дальнейшая его судьба очевидна.

Таким образом, смерть есть следствие отпадения человека от Бога, результат неверно употребленной свободы, которую Бог предоставил первым людям.

Но ведь человек не имеет в себе источника жизни, поскольку эту жизнь дал ему Бог. После нарушения заповеди Адам и

Ева утратили свое царственное предназначение и увидели свою наготу и стали прятаться от Бога. Поэтому изгнание из Рая было для них не столько наказанием, сколько избавлением от необходимости встречаться с Тем, Кого они обманули. Вместе с Раем они лишились бессмертия, и вместе с грехом в жизнь вошла смерть.

## О смерти и бессмертии

Человек был венцом творения, создавая его, Бог вложил в него духовное начало. Человек состоит из души и тела, он дупприроден, т.е. человек - единственное духовно-телесное существо во Вселенной. Именно душа реализует в людях то, что отличает нас от животных и делает человека человеком, то есть личностью, наделенной разумом, памятью и самосознанием.

В древности все народы интуитивно знали, что смерть - это не конец жизни, а переход к другой форме существования. Но они знали и то, что после смерти души людей идут в подземное царство мертвых. У евреев это Шеол, у греков - Аид, у других народов - другие названия, но при разных названиях было одинаковое понимание этой загробной жизни и посмертного состояния - это ад.

Это состояние и можно назвать истинной смертью, и этой смерти, а не смерти тела нужно страшиться. Почему? Потому что даже долгая жизнь на земле имеет конец, а жизнь после смерти тела не имеет конца. И нужно страшиться именно этих посмертных страданий, о которых Иисус Христос сказал ученикам: «Не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более того, кто может и душу, и тело погубить в геенне». И Он спасает нас, людей, от этих страданий, а не от смерти тела, и дает надежду на вечную жизнь.

Как спасает и в чем состоит эта надежда? Спасает тем, что верующие в него обретают надежду на то, чтобы после окончания земной жизни избежать мрака ада и не быть оставленным Богом.

## О воскресении Иисуса Христа

Смертность от первых людей перешла по наследству ко всем их потомкам, поэтому мы грешим подобно Адаму и подвергаемся тому же наказанию, что и Адам, то есть смерти. Отпадение от Бога как источника жизни вызвало изменения в духовной и физической природе человека, он, можно сказать, заразился смертельным заболеванием, которое передается по наследству и несмотря на все человеческие усилия неизлечимо - все мы смертны.

Бог сотворил человека по Своему образу и подобию, но как Адам отпал от Бога, так часто и мы очень далеко удаляемся от образа и подобия Божия.

Как человеку преодолеть дистанцию, отделяющую его от Бога, как самому пре-

# Иисус Христос и надежда на жизнь вечную.

## Почему важно воскресение Христа

одолеть греховное природное состояние, свои страсти?

Именно для преодоления этой дистанции, преодоления смерти как последствия греха, Сын Божий Иисус Христос спустился с небес и стал человеком. Бог воспринял на Себя человеческую природу, стал одним из нас, во всем подобным нам, кроме греха.

Иисус Христос стал Сыном Человеческим для того, чтобы человек стал сыном Божиим, то есть восстановил в себе утраченное нашими прародителями Адамом и Евой бессмертие. Для этого Он, будучи безгрешен, добровольно принес Себя в искупительную жертву за наши человеческие грехи и был распят на Голгофе.

На третий день после Своей смерти Христос воскрес из мертвых и в течение 40 дней многократно являлся своим ученикам. Как говорит Апостол Павел - смерть не смогла удержать Его. Он вырвал у нее жало. Его воскресение из мертвых имеет для нас, людей, такое же глобальное значение, как и Его крестная смерть.

## «Я воскресу его в последний день»

Уникальность христианства заключается в том, что мы верим в бессмертие не



только для души, но и для тела. На чем основана эта вера? Она основана на словах Христа: «...Я сошел с небес... для того, чтобы творить волю пославшего Меня Отца. Воля же пославшего Меня есть та, чтобы ... ничего не погубить, но воскресить... Чтобы всякий, видящий Сына и верующий в Него, имел жизнь вечную, и Я воскресну его в последний день».

Что это за последний день? - Это последний день существования нашего мира, который не вечен, но, будучи сотворенным, имеет начало и конец. Концом этого мира будет день второго и славного пришествия Иисуса Христа, как об этом сказано в Новом Завете. В этот день будет предсказанное пророками Ветхого Завета всеобщее воскресение мертвых, когда бесплотные души снова обретут свои утраченные по смерти тела.

Своим воскресением из мертвых Христос показал ученикам, что может исполнить Свое обещание. Апостол Павел называет Христа новым, или вторым, Адамом, потому что как Адам до грехопадения был совершенным человеком, так и воплотившийся и ставший человеком Сын Божий был совершенным человеком, то есть имел всю замышленную Богом полноту человеческой природы.

Апостол Павел пишет: «Как в Адаме все умирает, так во Христе все оживует». То есть как послушанием первого человека, Адама, в жизнь людей вошла смерть, так и послушанием Богу до крестной смерти второго Адама-Христа смерть была побеждена.

В «последний день» этого мира произойдет его очистительный перемена. Мир пройдет как бы через очистительный огонь, очистится от проклятия за грех и восстановится в своей первоначальной красоте. Как сказано в Новом Завете: «Земля и все дела на ней сторят» (2 Пет. 3, 10) и явится новое небо и новая земля (там же 3, 13). Тогда исполнятся Божественные замыслы о мире - грех, смерть и ад будут побеждены навеки, и наступит славное Христово Царство к вечной славе Бога.

Юрий ЛАПТЕВ

## Бисер духовный

# Сила и слабость

При всей своей слабости и смертности человек есть одновременно и удивительная сила. Не физическая, не материальная, а духовная; огромная духовно-созидательная или огромная духовно-разрушительная сила. Человек покоряет горы и океаны, хозяйничает в недрах земли, утверждает свою власть над воздухом, строит быстро и столь же быстро разрушает многое. Будучи физически слабее, недолговечнее и не совершеннее во многих отношениях животных и даже растений, он господствует над ними... Откуда у человека такая власть над миром, среди его ничтожества? Откуда у него такая сила над стихиями, среди всей паутинности его жизни? Ответ один - от духа, от невидимой глазами его духовной сущности, драгоценной печати Высшего Разума в нем. Эту сущность и печать силы нездешней пытаются отрицать или выводить ее существование из материи; однако сама энергия и сила этого отрицания в материалистах идет не от их материи, а от их духа - пусть слепого и большого, но духа, носящего в себе печать высшего мира.

Св. Иоанн (Максимович)

# Анна и Антанас, которые пекут просфоры



На воскресной литургии, после причастия, чтения молитвы по святом причащении и целования креста прихожане православных храмов получают кусочки просфоры. И не все знают, кто же печет этот священный хлеб.

## 18 лет служения

В нашем Введенно-Пантелеевском соборе под большой иконой Святой Троицы на каждой воскресной службе можно увидеть женщину с большими темными глазами. Это Анна Наркене. Она знакома многим прихожанам, но далеко не все знают, что это именно она и ее муж Антанас Наркус вот уже 18 лет пекут для всех воскресных и праздничных служб просфоры, а на Пасху - пять артосов - больших святых хлебов.

Антанас - католик, но венчаны они с Анной в православном храме. Супруг близко к сердцу принял послушание жены, которое сродни монашескому служению, и они всегда совершают это благое дело вместе: пекут просфоры дома, в своей квартире. При этом ни от кого не просят помощи: сами покупают муку, оплачивают другие затраты.

На мой вопрос, почему бы не обратиться к людям за помощью, ведь те же прихожане могли бы, идя на службу, захватить пакет-другой муки, супруги смиренно ответили, что, слава Богу, могут справиться со всем сами.

Наш рассказ - об этих благочестивых людях.

## Верующие - с детства

Анна родилась и выросла в Мордовии, в деревне, которая находится в 220 км от Дивеевского монастыря. «Вся семья у нас верующая. Верующими были мать и отец, тетя в 12 лет ушла в монастырь и прожила там всю жизнь. У моей сестры внучка в 14 лет ушла в монастырь, а мой брат служит в алтаре. Мать с отцом никогда не ругались, не сквернословили, а нас, детей, строго воспитывали в вере», - рассказывает Анна.

- А как в советское время к тому, что вы - семья верующих, относились в школе учителя и одноклассники?

- Учительница вызывала, спрашивала, как я молюсь. Но какого-то давления не было, деревня наша была благочестивая. Не помню, чтобы кто-то не венчался, все семьи были многодетными, даже по 10 детей, никто не делал аборты. Всей деревней отмечали Рождество, Пасху, Троицу и другие праздники. Председатель колхоза

нормально ко всему этому относился.

Есть у Анны в родне не только монашествовавшие люди, но и священнослужители.

Антанас - тоже верующий с детства. Вырос в Жемайтии, на хуторе неподалеку от Кретинги. Родители, три сестры - все были верующими, в костел ходили за 8 километров. С юных лет Антанас трудился в колхозе, а потом работал на Севере, в Тюменской области. Он - строитель с более чем 40-летним стажем. Судьба свела их с Анной в Когальме.

«На Север люди зачем едут? - За деньгами или за счастьем, - рассказывает Антанас. - Мы с Анной приехали туда за счастьем». И вот уже 30 лет они вместе - и в горе, и в радости. В Висагинас супруги приехали в 1994 году. У них есть дочь, конечно, тоже верующая, которая теперь живет и работает в Вильнюсе, замужем за хорошим человеком.

За долгую совместную жизнь пережито немало. Несколько лет назад погиб сын, после переезда родителей в Висагинас оставший жить на Севере.

Антанас 21 год назад получил тяжелую травму. «Врачи говорили, что я не буду ходить. Но Анна, супруга моя, - это мне чисто Божий подарок. Ездил вместе с ней по Святым местам, и Господь вылечил. Очень помог Серафимушка (св. Серафим Саровский). Верю, что чудо есть», - говорит Антанас.

Сказать, что супруги поддерживают друг друга, это почти ничего не сказать. Они - единое целое, живут друг другом и вместе живут для Бога. И оба они считают, что их послушание - это жертва Богу: «Мы для Господа нашего печем просфоры». И жертва людям: по 300 просфор за раз пекут Антанас и Анна.

Частички этого священного хлеба многие прихожане уносят домой, чтобы по утрам с молитвой принимать его натошак со святой водой - «во оставление грехов, в прощание ума, в укрепление душевных и телесных сил, во здравие души и тела, в покорение страстей и немощей...».

## Просфора - это святиня

С чего же все началось? Приехав в Висагинас, Анна сразу же пошла в церковь,

в тогда еще единственный в городе православный храм - Рождества Иоанна Предтечи. Вскоре ей было предложено печь просфоры. Назначение Анны - усердной, домовитой, аккуратной - на такое послушание конечно же не было случайным. В начале она пекала просфоры в церкви. Почему же теперь они с Антанасом выполняют эту работу дома, затрачивая собственные средства?

«Храм сейчас строится, много денег для этого нужно. А нам нужно жертву нести Богу. Мы сами справимся», - ответила Анна. А Антанас добавил: «Истершим». Еще супруги сказали: «Благодарим Господа за то, что послал такое послушание».

При выпечке просфор, как и в иконописи, нужно исполнять каноны. Пекут просфоры с благоговением и непрестанным творением молитвы. Это таинство Антанас и Анна совершают обычно без посторонних глаз, но мне нужно было сделать фото, и с благословения отца Иоанна для меня сделали исключение. Впрочем, зашла я совсем ненадолго, ведь наша беседа обо всем состоялась накануне.

«Когда дочь училась в школе и жила с нами, она знала, что никого нельзя приводить в дом в этот день, - рассказывали супруги. - Также не должно быть никаких сквозняков». Перед выпечкой Анна и Антанас надевают чистую одежду, просят друг у друга прощения. «И не должно быть никаких разногласий», - пояснила Анна. «А ссор вообще никогда быть не должно», - с улыбкой добавил Антанас.

Когда я зашла в квартиру, то прежде всего услышала церковные песнопения в исполнении хора Дивеевского монастыря. В кухне, где есть домашний иконостас, горела лампадка, а кухонные диванчики были застланы белым полотном.

Хозяйка трудились в поте лица, и это не инноказательное выражение. Антанас с усилием раскатывал тугое тесто. «Это очень трудно делать», - пояснила Анна, периодически вытирая салфеткой пот со лба мужа. Сама она быстро и умело вырезала части просфор металлическими печатками, которые когда-то по соседски сделал для нее ныне покойный Владимир Киричко. «Печати есть разные - с изображением Креста или Божией Матери», -

## Что такое просфора

**ПРОСФОРА** - это белый квасной пшеничный хлеб, выпекаемый на дрожжах или закваске. В переводе с греческого языка просфора означает «приношение», поскольку у первых христиан был обычай приносить хлеб из дома для совершения Евхаристии (Причастия). Для выпечки просфор используется три компонента, символизирующих Святую Троицу и трехчастность души: мука с закваской является образом души, вода означает крещение, соль знаменует ум и учение Христа, Который сказал Своим ученикам: «Вы - соль земли» (Мф. 5:13).

Просфора состоит из двух частей, символизирующих два естества Господа Иисуса Христа - Божественное и человеческое.

На верхней части просфоры ставится печать с изображением креста, Божией Матери или святых. Просфора знаменует, что Христос соединился со всем нашим естеством и передал нам свою силу.

Артос (греч. «хлеб») выпекается из того же теста, что и просфора, накануне Пасхи. В течение Пасхальной недели он занимает самое видное место в храме, а в субботу Светлой седмицы раздробляется с особой молитвой и раздается верующим как святиня. Люди разделяют его на мелкие кусочки и в течение года употребляют при скорбях, болезнях, затруднительных ситуациях. Другое название артоса - «просфора всецелая».

К выпечке просфор предъявляется много требований. Они должны быть гладкими, без единой трещинки, с четким рисунком. Есть около 150 моментов, которые нельзя упустить. Например, нужно угадать, за какое время до максимума подхода теста запечатить ее в печь. Тогда в печи она еще немного раздуется и закрепится, станет упругой.

пояснила Анна.

К моему приходу на столе уже лежала внушительная горка просфор, в духовке стоял противень, а на другой хозяйке быстро укладывали нижние части просфор, а на них - верхние, печатные.

Работа шла очень споро, но и очень сосредоточенно - вероятно, оттого, что велика мера ответственности. Казалось бы, так просто - мука, дрожжи, чистая фильтрованная вода. Но именно это нехитрый набор является тем, что превращается в храме в одну из частей Святых Даров - тело Христово.

## Жизнь

Сейчас Антанас и Анна - пенсионеры. Анна 10 лет отработала на фабрике «Vinatech», но и тогда после трудной работы пекала просфоры. Живут они что называется душа в душу. И кажется, никого им не нужно, кроме Бога и их двоих.

Но как верующие, да и сами хлебнувшие немало горя, они очень чуткие, отзывчивые люди. С соседями по площадке давно стали близкими людьми, всегда приходят на помощь, не дожидаясь, когда их позовут, и никогда не оставят человека в беде. Про таких соседей, как Антанас и Анна, можно сказать: Бог послал за что-то хорошее.

Сами они черпают душевные силы в молитве, в поездках по святым местам. Сергеев Посад, Дивеево, Пюхтыцы (Эстония), монастырь Александра Сvirского, Макаровский монастырь (Мордовия) - частые маршруты их летних путешествий.

Завершая знакомство читателя с семьей Наркунасов, хотелось бы привести диалог, который состоялся между Анной и Антанасом в то время, когда я беседовала с ними во время выпечки просфор.

**Анна:** «Я благодарна Антанасу, что он взялся со мной за этот труд».

**Антанас:** «Моя Анна - очень хороший, духовный человек».

**Анна:** «Кто знает, не нам судить». Дай Бог всем такому миру, который царит в этой христианской семье.

**Инна НЕГОДА**  
Фото автора

В 2013 году Великий пост продолжается с 18 марта по 4 мая, Пасха - 5 мая 2013 г.

Великий Пост является важнейшим и самым древним из многодневных постов. Он напоминает нам о сорокадневном посте Спасителя в пустыне; он же вводит нас в Страстную седмицу и затем к радостям Праздника праздников - Светлого Христова Воскресения. Пост есть время молитвы и покаяния, когда каждый из нас должен испросить у Господа прощение своих грехов (говением и исповедью) и достойно причаститься св. Христовых Таин, согласно заповеди Христовой (Иоан. 6, 53 - 56).

## Что же такое пост?

Для чего мы постимся? В чем смысл поста для нас - и с духовной точки зрения, и с точки зрения телесного воздержания? - Об этом говорит Епископ Иларион (Алфеев).

Если говорить о внешней стороне, то пост - это телесное воздержание, воздержание от той или иной пищи. В современной практике это прежде всего воздержание от скоромной пищи, то есть мясных, молочных и вообще животных продуктов. За исключением строгих постов, разрешается, впрочем, вкушение рыбы. В строгие посты, кроме того, не разрешается употребление алкогольных напитков. Пост сопряжен также с воздержанием в брачных отношениях.

Но все это - лишь внешняя сторона дела. И мы должны помнить, что соблюдаем посты не ради воздержания от пищи, а для того, чтобы достичь высот на нашем духовном пути. Невкушение той или иной пищи не должно быть самоцелью. Ведь существует много причин, по которым человек не может соблюдать телесный пост, - например, болезнь, старость, нищета.

Пост предназначен для людей здоровых, для больных же постом является сама болезнь. Во многих случаях врачи



Епископ Иларион

запрещают больным отказываться от скоромной пищи. И нужно помнить, что Церковь никогда и никому не предписывает совершать насилие над своим естеством, не призывает нарушать предписания врачей.

Нельзя, кроме того, налагать узы поста на маленьких детей. Со временем, по мере того, как они растут, мы должны воспитывать в них сознательное отношение ко всему, что существует в Церкви, - к богослужению, к молитве и к посту. Можно приучать детей к некоторым ограничениям в еде, но это должно осуществляться постепенно и не в ущерб здоровью.

Существуют и другие ситуации, когда мы не можем в полной мере соблюдать пост, например, во время путешествий. Христос, переходя из селения в селение, не соблюдал посты - возможно, именно потому, что это не позволял Ему избранный Им образ жизни. Когда мы путешествуем, мы живем в особых, не зависящих от нас условиях. То же самое - когда мы живем у других людей или приходим в гости.

Как известно, в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Иногда меня спрашивают: «Что делать, если в постный день приглашают на день рождения, празднование какого-либо события? Можно ли есть то, что предложат хозяева, или надо отказываться от скоромной пищи?»

Думаю, вопрос должен ставиться иначе: идти или не ходить? Если мы приняли решение пойти, то сидеть среди радующихся, веселящихся людей с постным лицом, отказываясь от предлагаемой пищи, служба молчаливым укором для всех непостящихся, думаю, будет неправильно.

Господь Иисус Христос говорил: «Когда вы поститесь, не будьте унылы, как лицемеры; ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред

людьми, но пред Отцем твоим» (Мф. 6:16 - 18). Этими словами Христос показывает, что у поста есть внешняя сторона и внутренняя. И об этой внутренней стороне я хотел бы теперь сказать несколько слов.

Нередко в христианской среде можно наблюдать такую картину. Люди живут весело, дружно, но наступает пост - и они озлобляются, раздражаются, ссорятся друг с другом. Происходит это отчасти потому, что, воздерживаясь от пищи, люди тем самым смиряют свое физическое естество, приглушают телесные страсти. А страстная энергия требует какого-то выхода; и вот, она выплескивается на других людей. Если такое происходит, постящийся должен понимать: его пост - неугодный Богу пост. Мы должны поститься не для «распри и ссор», но для того, чтобы примириться с Богом и друг с другом. Пост должен высвободить нашу духовную энергию для добрых дел.

По словам пророка Исаии, пост заключается в том, чтобы одеть нагого, накормить голодного, разделить хлеб свой с ближними. Сущность поста выражена в словах: «отдай голодному душу твою». Пост - это время, когда мы должны забыть о себе, научиться жертвовать собою ради других. Время Великого поста дано нам именно для того, чтобы мы пересмотрели свою жизнь в этой перспективе. Это гораздо важнее и гораздо труднее, чем просто воздерживаться от какой-то пищи. Если в несоблюдении поста телесного мы нередко можем найти себе оправдание (болезнь, путешествие, недостаток материальных средств и т.д.), то в том, что мы не работаем по-настоящему над своей душой, над своим сердцем, нам нет извинения.

Окончание в следующем номере.

Уважаемые читатели!

В рамках данного проекта мы запланировали ряд конкурсов.

### Конкурс среди ДЕТЕЙ - на самое красивое пасхальное яйцо

Готовимся к встрече самого радостного праздника в году - Светлой Пасхи, одним из украшений которого испокон веков были красиво раскрашенные яйца и куличи. Пасха - семейный праздник, поэтому вместе с родителями проявите творческий подход и участвуйте в конкурсе.

На конкурс принимаются только экспонаты, а не их изображения (фото). К участию в конкурсе допускаются работы, выполненные в любой технике: роспись красками, воском, бисером или нителетением и т.д. Ваша задача - сделать яйцо таким красивым, чтобы все взглянули и ахнули!

Бережно упакуйте свой экспонат, чтобы предохранить его от случайного удара или повреждения. Вложите записочку с указанием имени автора работы и номера телефона. Приносите свои шедевры в наши храмы - Введено-Пантелеимонский (I мкр.) и Рождества Иоанна Предтечи (III мкр.). Конкурс продлится с 5 по 11 мая. Экспонаты будут выставлены в храмах. А затем будут подведены итоги. Участвовать в конкурсе могут дети и молодежь до 18 лет. Оценки работ будут проводиться в трех возрастных группах: до 10 лет, с 10 до 14 лет, с 14 до 18 лет. Победителей ждут не только приятные муки творчества, но и призы! ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!



### Конкурс на лучшую фотографию христианской тематики

Это также конкурс для всех - детей и взрослых. Его цель - утверждение и продвижение христианских ценностей в жизни общества. Христианская тема - не только сугубо церковная.

Посмотрите на мир вокруг нас глазами христианина, и вы увидите много интересного. Радость бытия, любовь и соперничество, милосердие и раскаяние, жертвенность и смирение... Иными словами - мир Божий.

Все это может найти отражение в ваших работах. Будут поощрены нестандартные идеи и творческое восприятие. В конкурсе участвует не более трех фотографий одного автора. Лучшие из присланных на конкурс работ будут опубликованы. Не забудьте придумать подпись к своей работе и сделать краткое описание. Вполне вероятно, что именно оригинальная подпись будет оценена строгим жюри. Конкурс завершится в октябре. В последнем номере нашей газеты будут объявлены имена победителей, которых затем отметят подарками.

### Конкурс среди молодежи «Жизнь - священный дар» - на лучший плакат против абортов

Это не просто конкурс - это акция в память о детях, которые так и не появились на свет.

Жизнь - священный дар! И может ли женщина, которой даровано великое счастье материнства, отказаться дать жизнь своему ребенку?

На конкурс принимаются работы авторов в возрасте от 14 до 20 лет. Это может быть рисунок или фотоколлаж - главное, чтобы работа была полностью авторской. Лучший плакат будет использован в социальной рекламе.

Работы принимаются до 20 апреля. В апреле также пройдет дискуссия на тему «Аборт как убийство».

Победители конкурса будут объявлены в конце апреля. Компетентное жюри определит, кому достанется главный приз, а кому поощрительный.

### Конкурс на лучшую статью христианской тематики

Этот конкурс будет проходить на протяжении всего проекта. Победителей мы объявим только в октябре. Достойные работы будут опубликованы. В конкурсе могут участвовать все желающие - от мала до велика. Надеемся, что в каждом номере нашей газеты будет публиковаться хотя бы одна конкурсная работа. Пишите обо всем, что трогает душу с точки зрения христианина.

Объем работы - не более 2-х страниц печатного текста (3000 - 3500 знаков).

Победителей ждут призы.

Грантополучатель: Религиозная организация «Висагинская православная церковь Святого Пантелеимона»  
Руководитель проекта о. Иосиф (Самсон ЗЕТЕИШВИЛИ)  
Координатор проекта Людмила МАРТЫНОВА

Редакция: Статибиньку, 26;  
тел. 70-393, тел. для SMS-сообщений 8-640-17716;  
эл. почта: stv@sugardas.lt  
Редактор Инна НЕГОДА

Maker: Vm.VT «Russkaja volna», Статибиньку, 26;  
тел. 71-642; эл. почта: volna@sugardas.lt  
Отпечатано в типографии Media Regionale Sp. Z.o.o. (RAB), Prosta g. 51, 00838 Varšuva.  
Бесплатное приложение к газете «Sugardas»