



Храм преподобного Симеона Столпника
(Введения во храм Пресвятой Богородицы) на Поварской
Москва, ул. Поварская, д. 4. Тел. 8 (495) 691-21-84

СИМЕОНОВСКИЙ ЛИСТОК

№ 1
14.12.2014

для прихожан и новоначальных

Дорогие братья и сестры!

Вы держите в руках первый номер нашего «Листка».

Он выходит в дни Рождественского поста, что и определило его тему.

А вообще мы планируем писать обо всём, что волнует сегодня людей — и прихожан, для которых храм давно стал родным, и новоначальных, и тех, кто впервые заглянул к нам, увидев на дверях надпись «Храм открыт».

Как и храм, «Симеоновский листок» открыт для всех, кто хочет помочь сделать его лучше.

Если вы умеете писать или редактировать, если у вас есть вопросы, идеи или интересный материал, мы ждем Вас!

Что такое Рождественский пост?

Рождественский (Филипповский) пост — сорокадневный пост, в течение которого мы готовимся к празднику Рождества Христова. Заговение на пост приходится на день памяти апостола Филиппа (27 ноября), поэтому пост называют еще Филипповским. Заканчивается пост Рождественским сочельником (6 января).

Пост — время, когда мы должны приготовить свою душу к празднику, очистив ее от греха. Для этого следует чаще ходить в храм, исповедоваться и причащаться, читать Святое Евангелие и святоотеческие писания, аккуратно исполнять домашнее молитвенное правило и не отвлекаться на мирские развлечения, в том числе телевизор, чтение пустых книг и т.д.

Пост предполагает и определенные телесные ограничения, прежде всего в пище и питии. В это время не вкушают мясо, яйца, молочные продукты, а по понедельникам, средам и пятницам — рыбу, вино и елей (растительное масло). В остальные дни можно принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и в дни памяти великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей. С 2 по 6 января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется.

Важно помнить, что пост — не диета, а ограничения в пище — не цель, а средство для смирения своих страстей, необходимого для покаяния. Поэтому подходить к «гастрономической» стороне поста следует с рассуждением, посоветовавшись с духовником. В противном случае телесный пост не только не принесет пользы, но и может нанести вред телесному и душевному здоровью, — например, неразумно постящийся может возгордиться своими

«достижениями» или, наоборот, впасть в уныние от сознания своей слабости. Тем, кто еще не приучил себя к посту, важно постараться отказаться от вредных привычек (курения, сквернословия и т.д.), примириться с ближними, сделать какое-нибудь доброе дело. Настоятель нашего храма протоиерей Сергей Никитин напоминает о том, что главное — не есть ближнего своего и не пить людскую кровь. **«Потому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин. 13,35).**

На время Рождественского поста приходятся церковные и светские праздники: 4 декабря мы празднуем Введение во храм Пресвятой Богородицы, 19 декабря — день памяти святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца (как говорили в народе, Николу Зимнего). Как проводить церковные праздники, понятно, но как отмечать светские? Ведь на время Рождественского поста приходится всенародно любимый Новый год, а у кого-то на эти дни выпадает день рождения.

Пост не отменяет радости: можно приготовить вкусный постный стол, пригласить гостей, важно только, чтобы празднование не превратилось в обжорство или пьянку.

Ни в коем случае нельзя поститься демонстративно, делать «постное лицо» или превозноситься над теми, кому пока не под силу этот подвиг. Ведь Господь говорит: **«<...>Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. <...> А ты, когда постишься, помажь главу свою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6,16-8).**

Пост — тяжелая работа, постоянная борьба со своими страстями и искушениями, преодоление себя. Но как бы труден не был подвиг, унывать нельзя: ведь впереди нас ждет великая радость — Рождество Христово!

Песнопения Рождественского поста

Праздничные песнопения начинают звучать в храме более чем за месяц до Рождества.

На всенощном бдении под праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы поются ирмосы Рождественского канона:

Христос рождается — славите!

Христос с небес — срящите!

Христос на земли — возноситесь!

Пойте Господеви, вся земля; и веселием

воспойте, людие, яко прославися.

Далее они звучат на всех праздничных богослужениях, а также в субботу вечером.

На всенощном бдении под память святителя Николая Чудотворца звучат слова:

Вертепе благоукарася,

Агница бо грядет чревоносящи Христа:

ясли же подимите словом разрешившаго от

безсловеснаго деяния нас земнородных.

Пастырие свиряюще

свидетельствуйте чудеси страшному:

и волсви от Персиды, злато и ливан

и смирну царю принесите,

яко явися Господь из Девы Матере.

Ему же и приникши рабски Мати поклонися,

и привещаше к держимому на объятиих Ея:

како всеялся еси во Мне,

или како прозябл еси во Мне,

избавителю Мой и Боже?

На вечерней службе накануне Рождества Христова также звучат рождественские песнопения:

Даниил, муж желаний,

камень без руки отсечен видев Тя Господи,

младенца без Семене рождена пронарече Тя,

из Девы воплощена Слова,

непременнаго Бога, и Спаса душ наших.

Святые о посте

Святитель Василий Великий: Истинный пост есть устранение от злых дел. <...>. Не ешь ты мясо, но поедает брат. Воздерживаешься от вина, но не удерживаешь себя от обид.

Святитель Иоанн Златоуст: Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных. Утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния.

Святитель Игнатий Брянчанинов: <...> Пост для человека, а не человек для поста; пищей, данной для поддержания тела, не должно разрушать его.

Святитель Тихон Задонский: Истинный и прямой пост — воздержание от всякого зла. Если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезным был, то, постясь телесно, постись и душевно, и постись всегда.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский: Пост — хороший учитель: 1) он скоро дает понять каждому постящемуся, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья, и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо больше 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 <...>.

Праздники

Престольный праздник

В этом году наш престольный праздник **Введения во храм Пресвятой Богородицы** отмечался с особой торжественностью. Божественную литургию и чин молебного пения совершил первый викарий Святейшего Патриарха Московского и всея Руси, управляющий Центральным и Южным викариатствами столицы митрополит Истринский Арсений. Его Высокопреосвященству сослужили настоятель храма протоиерей Сергей Никитин, протоиерей Дмитрий Солонин, иерей Владимир Соколов, иерей Андрей Колганов, протодиакон Валерий Щеглов и диакон Иоанн Зуев. На запричастном проповедовал иерей Владимир Соколов. За богослужением пел хор храма (регент Наталья Кабанова). По окончании богослужения владыка передал духовенству и прихожанам благословение Предстоятеля Русской Церкви, после чего обратился к ним с архипастырским словом.

Будни

Постные рецепты от наших прихожан Плов с сухофруктами за 20 минут (4 порции)

Ингредиенты:

- Длиннозерный рис — 1 стакан
- Морковка средних размеров — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст. ложка
- Изюм, чернослив и/или курага — 1 стакан
- Соль, перец, куркума по вкусу

Сухофрукты ошпарить. Из чернослива вынуть косточки. Чернослив и курагу можно порезать. Морковку натереть на средней терке и обжарить на оливковом масле. Рис залить кипятком (1,5-2 стакана). Добавить морковку, сухофрукты и пряности. Посолить. Варить на медленном огне 10-15 минут.