



Приходская газета храма
во имя святых первоверховных апостолов Петра и Павла
www.pavla-petra-hram.ru

№ 54 сентябрь 2019

Петропавловский листок

По благословению Митрополита Саратовского и Вольского ЛОНГИНА



Научиться благодарить

стр. 3–5

Приходская ЖИЗНЬ

*Школа для тех, кто
хочет лучше знать
свою веру*

стр. 2

Святые и СЯТЫНИ

*Денница,
предшествующая
Солнцу*

стр. 6–7

Приходской ПСИХОЛОГ

*Центр «Надежда»:
первый год — не комом*

стр. 8–10

Школа церковной жизни

13 сентября в нашем храме состоялось первое занятие «Школы церковной жизни». Его провела ведущая канала на YouTube «Просто о христианстве» Инна Самохина. Она познакомила собравшихся с основными направлениями работы новой школы, объяснила, почему был выбран просветительско-миссионерский уклон преподавания. Затем Инна рассказала о том, что для христиан значит храм. Для чего он нужен, какова история появления христианских храмов, а также каковы архитектурные особенности и внутреннее устройство. На встречу пришли 23 человека.

Занятия в «Школе церковной жизни» будут интересны и полезны не только делающим свои первые шаги в храме, но и тем, кто давно является прихожанином. Ведь практически каждый человек сталкивается с необходимостью объяснить другим людям, почему он стремится жить по Евангелию и почему идет за Христом. Наши родные и близкие не всегда

разделяют нашу веру, и наши сердца болят за них. А может, в том, что они никак не желают присоединиться к нам, есть и наша вина? Какие ошибки мы допускаем, когда говорим с близкими о вере, что можем сделать для них? Как помочь тому, кто спрашивает нас о правилах поведения в храме, об иконах и молитве и прочих вроде бы простых вещах, в которых мы сами порой путаемся или заблуждаемся, не умея отличить мифы околоцерковной среды от реальности? Как научиться разбираться в богослужении, как правильно относиться к процессам, происходящим сегодня в нашем мире, в том числе и церковном? Ответы на эти вопросы и смогут получить слушатели «Школы церковной жизни». Приглашаются все желающие.

Информация о занятиях будет размещаться на сайте храма, в группах храма в социальных сетях «ВКонтакте» и «Фейсбук» и на информационном стенде храма.

Тянуться к Богу, как подсолнух к солнцу

13 сентября священник Петропавловского храма и волонтеры общества «Хорошие люди», действующего при храме, побывали в детском отделении онкогематологии Клиники гематологии и профпатологии СГМУ. Отец Василий Айдаров отслужил молебен, причастил детей Святых Христовых Таин.

Темой творческого занятия, которое провели волонтеры, стала осень — время сбора урожая. В этот раз ребята вместе со взрослыми сделали подсолнухи. Этот цветок, который всегда поворачивается «лицом» к солнцу, являет нам образ настоящего христианина, который всегда стремится и обращается к Богу. Дети очень постарались на занятии, проявили фантазию. Поэтому подсолнухи получились разными, но все яркими и забавными, поднимающими настроение. Каждый получил за свою поделку в подарок гостинец.

Записки с именами детей и родителей были переданы в храм для поминовения на Литургии. На прощание дети и родители поблагодарили волонтеров за то, что еженедельно скрашивают тяжелые больничные будни.

Когда слез не нужно бояться

В воскресенье, 22 сентября, в Петропавловском храме прошла встреча киноклуба. Для просмотра в этот раз был выбран фильм-притча Георгия Даниили «Слезы капали». Фильм задает важные вопросы: что такое настоящая любовь и дружба, почему так важно научиться смотреть на мир и людей глазами любви? Об этом и многом другом размышляли участники встречи, среди которых был и настоятель храма игумен Нектарий (Морозов).

Киноклуб проходит в нашем храме не реже одного раза в два месяца, принять участие в просмотре и обсуждении могут все желающие. Информацию о следующих встречах можно будет найти в группе «ВКонтакте», на сайте храма, а также на доске объявлений храма.



НАМ НЕ ДОЛЖНЫ; ДОЛЖНЫ — МЫ САМИ

О том, почему, не благодаря за малое, мы перестаем получать значительное, кому адресована заповедь «Проящему у тебя дай» и какие моменты стоит перебирать в памяти, чтобы научиться благодарить, размышляет настоятель Петропавловского храма Саратова игумен НЕКТАРИЙ (Морозов).

Умение быть благодарным — одно из самых важных в жизни человека. Почти наверняка многие из нас слышали от самых разных людей, совсем не обязательно церковных, что стоит человеку научиться благодарить — и его жизнь во многом изменится. Почему же это так? Как всего одно умение может изменить то сложное и многогранное переплетение, коим является наша жизнь?

На самом деле благодарность — это всегда радость для человеческого сердца, при том что как раз радости нам для нормального внутреннего состояния зачастую катастрофически не хватает. Нехватка эта определяется не тем, что человек в реальности имеет, а тем, как он на это реагирует. Люди нередко приходят к священнику с вопросом: «Почему же мне так плохо и как сделать, чтобы было хорошо?». Умение благодарить как раз и приводит человека к этому «хорошо», потому что вместо непрерывной озабоченности в сердце водворяется мир.

Благодарность как свойство человеческой души начинается с готовности благодарить

за малое и этим малым довольствоваться. Большинство из нас сталкивалось в жизни с людьми, которые, какие бы благодеяния им ни оказывались, какие бы дары им ни преподносились, все равно оставались глубоко несчастными, по самым разным причинам. Но по сути причина одна: вначале человек не благодарит за то малое, что получает, поскольку ему кажется, что он заслуживает гораздо большего. А потом это входит в привычку, и человек уже о любом даре начинает думать, что это нечто меньшее, нежели он бы хотел. Что такому человеку ни дай, он будет оставаться в упадническом настроении духа. Это уже не только черта характера, а некое духовное повреждение, которое трудно бывает исправить.

Самое страшное, что неблагодарность не только делает человека несчастным — она лишает его способности получать то, что ему действительно необходимо и что ему готовы дать. Так у ворот храма можно встретить людей, которые просят милостыню. И бывает, что



кто-то из этих нищих, если ему подадут несколько рублевых монеток, с досадой швыряет их вслед уходящему, потому что его столь мизерным подаянием, по его мнению, оскорбили. Мне такое приходилось видеть неоднократно, и такой человек обычно никак не может понять: люди дают то, что дают, — то, что хотят и что могут, и не в нашей воле заставить их делать это как-то иначе. Но из таких монет складывается к концу дня некоторая сумма, на которую человек может хотя бы что-то купить поесть, а когда человек выбрасывает мелочь, он остается голодным, и это в данном случае его собственный выбор.

И точно так же человек, что-то получающий от Бога, может

Окончание на стр. 4–5

Окончание.
Начало на стр. 3

через свою неблагодарность абсолютно всего лишиться. По слову преподобного Исаака Сирина, ни одно благодеяние Божие не пребывает неумноженным, кроме того, за которое человек остается неблагодарным. То есть благодарный человек получает в итоге гораздо больше, нежели уже получил, а неблагодарный перестает получать и то, что получал.

Благодарность за малое не должна приводить человека к бездеятельности, не должна становиться для него оправданием пассивной и апатичной жизни. Эту грань достаточно легко определить по результату наших действий, поступков. Нужно окинуть взглядом более или менее долгий отрезок своей жизни и честно спросить себя: «Я топчусь на месте или я всё же куда-то иду и приобретаю опыт?». Благодарность Богу должна быть сопряжена с трудом, с напряжением сил, с попыткой движения — только тогда это свидетельствует о том, что наша христианская жизнь имеет верное направление.

Мне с детства запомнилась одна восточная притча. Шел по пустыне человек и встретил странствующего дервиша. Этот дервиш говорит ему: «У меня есть чудодейственная мазь. Если хочешь, я намажу тебе один глаз, и ты увидишь сокровища, которые находятся у тебя под ногами, в земле». Тот ответил: «Конечно, хочу». Мазь подействовала, он увидел сокровища,



откопал, положил перед собой. И говорит: «Намажь мне второй глаз, пожалуйста. Я хочу увидеть больше сокровищ!». Но странник ответил: «Нельзя, потому что тогда ты ослепнешь». Человек продолжал настаивать, дервиш намазал ему второй глаз — человек ослеп, а дервиш забрал сокровища и ушел. И здесь, помимо всего прочего, раскрывается, на мой взгляд, еще одна причина неблагодарности — неумение человека всматриваться и нежелание всмотреться в то, что ему уже в этой жизни дано. Когда ты всматриваешься, когда ты перестаешь скользить по поверхности в каком-то бесконечном беге, ты находишь в уже существующем смысл — и понимаешь, что тебе есть за что благодарить и Бога, и людей. А поверхностное отношение порождает постоянную жажду новых стяжаний, и от нее человек действительно слепнет.

А бывает даже такое «православное» обоснование неблагодарности: «Человек ведь дал

мне то, что должен был дать. Он христианин, и для него это заповедь: *просящему у тебя дай* (Мф. 5, 42)». На самом деле, конечно, любой человек, и верующий в том числе, должен понимать: окружающие люди нам ничего не должны. А как же заповедь? А это мы должны им — всё, что говорится в Евангелии, человек должен применять к себе, а не рассматривать это как обоснование своих требований к окружающим. Вот когда человек поймет, что требовать у других проявлений любви и заботы никогда и ни в каких обстоятельствах нельзя, а отдавать всё то же самое всегда можно, и начнется его становление как христианина.

Если же человек считает, что можно не благодарить Бога, потому что это Он нас сотворил, вдохнул в нас жизнь и потому должен обеспечивать наше существование, то это неразумие, возведенное в превосходную степень. Бог ничего не дол-

жен человеку — Он ни от кого и ни от чего не зависит. И при этом Господь по одной лишь любви Своей добровольно взошел на Крест, чтобы мы могли наследовать вечную жизнь. И каждому из нас Он тоже по любви дает абсолютно всё, что нам необходимо и для этой земной жизни, и для вечного спасения. А потому, чего в жизни ни коснись, это может быть поводом для благодарения Богу. Порой, когда начинаешь что-то из прошлого вспоминать, понимаешь: вот здесь ты на что-то отвлекся и не успел сделать шаг на дорогу — а там в это время с огромной скоростью промчалась машина, а здесь ты, наоборот, чуть ускорился, и за твоей спиной упала сосулька, которая могла бы тебе голову проломить. Думаю, что каждый в своей жизни такие эпизоды может вспомнить и возблагодарить Господа и своего Ангела-хранителя за то, что жив. И нужно время от времени такие моменты в памяти перебирать, чтобы чувство благодарности в нас возгревалось.

Люди, приходящие в храм, порой задают вопрос: «Как научиться благодарить Бога за то, что причиняет сильную боль?». Ответ здесь один: ты сможешь это только в том случае, если будешь смотреть на жизнь духовно. А это, в свою очередь, нельзя сделать по рецепту, по алгоритму — это плод духовного подвига человека, охватывающего всю его жизнь. Многие подвижники, умирая, благодарили Бога больше всего именно за перенесенные скорби, и это



было совершенно искренне. В скорбях человек бывает необыкновенно близок к Богу, ему открывается то, что в других обстоятельствах никогда бы не открылось, потому что он оказывается способным это вместить. Каждая скорбь, пережитая без ропота и с доверием Богу, — это маленькое мученичество; и возможно, если бы таких тяжелых моментов на нашем пути не было, нам при своей худой жизни было бы трудно на милость Божию надеяться.

У святителя Игнатия (Брянчанинова) в «Аскетических опытах» есть очень хорошее на этот счет наставление. Он советует, когда никакие доводы разума уже не действуют и мы погружаемся в пучину беспросветной скорби, благодарить Бо-

га хотя бы устами. Он говорит, что слова благодарения удивительным образом воздействуют на человеческое сердце: чувства утихают, ум высвобождается из плена угнетающих помыслов, благодарение соединяется с молитвой, — и в какой-то момент начинает стихать скорбь и мы действительно ощущаем ту благодарность, о которой говорят наши уста. И к этому нужно прибегать не только в тяжелые моменты жизни — надо постараться превратить это в постоянную практику. Потому что благодарение, доверие Богу и смирение в совокупности приводят человека к любви, а любовь — это то единственное, что может сделать каждого из нас счастливым.

Беседовала Елена САПАЕВА

ДЕННИЦА, ПРЕДШЕСТВУЮЩАЯ СОЛНЦУ

В Петропавловском храме можно увидеть много старинных икон, каждая из которых имеет свою неповторимую иконографию. Один из таких замечательных образов — икона «Ангел пустыни с житием», повествующая о жизни Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

Эта икона, созданная предположительно в XVII веке, расположена на большом пилоне в той части храма, где находится придел святителя Нектария Эгинского. На ней мы видим большую фигуру Иоанна Крестителя, вокруг которой — несколько сюжетных сцен с разными действиями, повествующими о жизни великого святого.

«Пророков предел и начало апостолов», «ближний друг Христов», а также «денница, предшествующая Солнцу» — так говорится об Иоанне Крестителе в акафисте, посвященном ему. Об особом почитании последнего пророка Ветхого Завета и первого пророка Нового Завета красноречиво говорит и то, что в годовом круге богослужений память Иоанна Крестителя совершается семь раз.

Я посылаю Ангела Моего пред лицем Твоим, который приготовит путь Твой пред Тобою — такие слова мы встречаем в Евангелии с отсылкой на ветхозаветную Книгу пророка Малахии (Мф. 11, 10). На иконе в нашем храме пророк Иоанн изображен с сосредоточенным ликом, с немного отрешенным и скорбным взглядом, за спиной его — широкие золотые крылья, как у Ангела. Эти крылья — символ неподражаемо чистой жизни пророка, которую он провел, живя в дикой пустыне, в строгом по-

сте, воздержании и молитве. Иоанна Предтечу называют также посланником, пришедшим в мир для того, чтобы возвестить людям благовест, что наконец появился долгожданный Спаситель. *Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грех мира* (Ин. 1, 29), — читаем на развернутом свитке в левой руке Иоанна Крестителя. А в чаше в той же руке — Младенец Иисус, Которого пророк впоследствии крестил.

Вокруг центральной фигуры Иоанна Крестителя — несколько сцен, которые передают основные эпизоды из жизни Крестителя, взятые из Священного Писания и Предания Церкви.

Родителями «первомученика» Нового Завета были священник Захария и его жена Елисавета, жившие исключительно праведной жизнью. Во всем супруги соблюдали заповеди Божии, всю жизнь молясь о том, чтобы Господь даровал им сына. Бездетными они прожили до преклонных лет, потеряв, наверное, всякую надежду. Но однажды Захария, совершая в порядке своей очереди каждение в храме, увидел у жертвенника Архангела Гавриила, который возвестил ему, что его жена Елисавета вскоре зачнет в своей утробе сына. На иконе нашего храма мы видим эту сцену: вот стоящий с кадилом в руке смущенный Захария,

который не верит словам посланника Божия, и вот строгий Архангел, который жестом руки «говорит»: *ты будешь молчать и не будешь иметь возможности говорить до того дня, как это сбудется* (Лк. 1, 20).

Зачатие Иоанна Предтечи празднуется Церковью 6 октября (23 сентября по ст. ст.). Рождество же его отмечается летом — 7 июля (24 июня по ст. ст.). Сцену с рождением Предтечи мы тоже можем увидеть на иконе, только ниже. На ней — лежащая на ложе Елисавета, решившаяся от бремени, которая протягивает в сторону своего долгожданного сына руку. Этот жест «говорит»: *назвать его Иоанном* (Лк. 1, 60). Рядом ее муж Захария с дощечкой в руках, пишущий то же самое имя, сказанное ему однажды Архангелом: теперь и он верит, что *у Бога не останется бессильным никакое слово* (Лк. 1, 37).

Во время царствования царя Ирода Великого — читаем мы в первых главах Евангелия от Матфея — с разницей в полгода на свет появляются Иоанн Предтеча и Иисус Христос. Ирод очень боялся прихода нового Царя Иудейского, о Котором ему рассказали волхвы, поэтому он приказал убить всех младенцев-мальчиков в округе подвластного ему города Вифлеема. Узнав об этом, праведная Елисавета, семья которой жила в пределах Галилейских, уходит со своим младенцем-сыном в пустыню, тем самым спасая ребенка от неминуемой смерти. Этот эпизод из жизни Иоанна Крестителя мы также можем увидеть на иконе

нашего храма, но сюжет этот показан на ней не буквально: вот стоит Ангел, держащий за руку мальчика-отрока в белых одеждах, и над ними надпись: «Ангел Господень ведет Иоанна в пустыню».

Самый главный эпизод из жизни пророка, не считая, конечно, Крещения Господня, — это момент его мученической гибели. Усекновение главы Иоанна Предтечи отмечается Церковью 11 сентября (29 августа по ст. ст.). Заточенный в темнице пророк, завершивший свое земное служение, слышит шаги приближающегося стража... Наверху, в пышных палатах царя Ирода Антипы, сына Ирода Великого, идет веселье по поводу дня рождения властителя. Угодившая всем собравшимся на празднестве нескромными плясками падчерица царя Ирода Саломея, дочь незаконной его жены Иродиады, просит у царя по наущению своей коварной матери голову пророка. *Ибо Иоанн говорил Ироду: не должно тебе иметь жену брата твоего* (Мк. 6, 18), — за это обличение и жаждет гибели «величайшего из рожденных женами» мстительная женщина. На иконе мы видим, как покорно склоняет свою голову Иоанн Креститель, принимая мученическую смерть. Рукой он указывает на продолжение действия: рядом изображен тот же палач, который передает нечестивой Саломее голову убитого им пророка, которую та с победоносным видом несет своей матери.

Еще несколько сцен мы видим на иконе. Наверху, в правой ее части, изображены два монаха, коленапреклоненные перед обретенной в пещере Елеонской горы головой Иоанна Крестителя, погребенной после его смерти отдельно. Этому событию посвящены два праздника, которые отмечаются Церковью 9 марта (24 февраля по ст. ст.;



Первое и второе обретение главы) и 7 июня (25 мая по ст. ст.; Третье обретение главы). Напротив этой сцены, слева, мы видим Собор Иоанна Крестителя, который отмечается Церковью на следующий день после Крещения Господня, 20 января (7 января по ст. ст.).

Суть жизни и служения Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна состояла в приготовлении

людей к приходу Спасителя. *Сотворите же достойный плод покаяния* (Мф. 3, 8), — говорил он строго. Без покаяния не получится встретиться с Господом, без очищенного сердца, без намерения оставить свою прежнюю, неблагодарную жизнь не получится встать на путь, ведущий к Свету — к прекрасной и чистой жизни. О даре искреннего покаяния мы и молимся пророку.

Кристина НИКИТИНА

«НАДЕЖДА»: ПЕРВЫЙ ГОД — НЕ КОМОМ

Начало любого нового дела всегда полно тревог. Что-то создавать с нуля сложно, поскольку мы не знаем, что из этого получится. Год назад по благословению настоятеля Петропавловского храма города Саратова игумена Нектария (Морозова) открылся центр психологической помощи «Надежда». Год — достаточный срок, чтобы понять, состоялся ли этот проект, есть ли у него будущее, а главное, приносит ли эта работа пользу. Мы попросили сотрудников центра «Надежда» поделиться своим мнением о том, как они оценивают минувший период.



Ольга ПРОТАСОВА, психолог ЦПП «Надежда»:



— Однажды я сама прошла этот путь — постепенного осознания, что духовная жизнь и психологическая работа — это разные вещи и одно не должно заменять или подменять другое. Была личная терапия, затем профильное обучение в Волгоградском университете. Причем темой дипломной работы я выбрала именно приходское психологическое консультирование. Изучение опыта разных епархий Русской Православной Церкви лишь утвердило в мысли, что такой центр при храме действительно нужен. Дело в том, что верующему человеку очень

сложно обращаться к светскому психологу — всегда есть это ощущение, что вы говорите на разных языках. И недоверие к светской психологии в православной среде очень велико, и оно оправданно, потому что далеко не все психологические аксиомы согласуются с христианской антропологией. А психологические проблемы у религиозных людей тоже есть, и без профессиональной помощи они не решаются. Кроме того, непроработанные психологические травмы существенно тормозят духовное развитие: человек может годами, десятилетиями ходить на службы, участвовать в таинствах, но при этом в духовном плане топтаться на месте, а порой, к сожалению, даже деградировать, обижаться на Бога, что Он не помогает. И в конце концов даже разочаровываться в своей вере, уходить из Церкви, отпадать от Христа. Это, я считаю, величайшая трагедия в жизни человека, и если есть хоть малейший шанс ее предотвратить, обязательно нужно им воспользоваться.

С какими проблемами приходят люди? Спектр широк: семейные

кризисы, неспособность выстраивать отношения в паре, добрачное консультирование, взаимоотношения выросших детей с их родителями, помощь при разводах, потере близких. Разбирали мы и тему ограничивающих убеждений в отношении финансов. У верующих людей с деньгами зачастую очень сложные отношения, поскольку они не совсем правильно истолковывают евангельскую фразу о том, что трудно богатому войти в Царствие Небесное. Много запросов на работу по раскрытию женственности, налаживанию отношений с противоположным полом, снятие внутренних блоков на построение семьи, на материнство.

Довольно часто обращаются пожилые люди, испытывающие тяжелые чувства по поводу того, что они «потеряли смысл жизни». Казалось бы, как такое может случиться с верующим, воцерковленным человеком? Но практика показывает, что случается. И порой нужен рядом кто-то, кто эти новые или подзабытые старые смыслы поможет отыскать.

При знакомстве с новым человеком я всегда уточняю, что центр создан при православном храме. Тем не менее к нам обращаются и представители других конфессий, в том числе нехристианских.

Подводя итог, можно привести некоторую статистику. За год в центр «Надежда» обратились за психологической помощью более 88 человек. 31 человек остался на долгосрочную терапию. Благодарю всех, кто оказал нам доверие, и надеюсь, что с помощью Божией центр «Надежда» еще принесет пользу людям.

Тамара ПЕНКИНА, психолог ЦПП «Надежда»:



— Я с теплом и благодарностью вспоминаю прошедший год. Удалось реализовать два направления работы: индивидуальные консультации и групповые занятия. Основные проблемы, с которыми ко мне обращались: созависимые отношения (как между мужчинами и женщинами, так и между родителями и детьми).

Работая с партнерскими отношениями, мы затрагивали такие аспекты психической жизни, как личностные границы, распределение ответственности между партнерами, семейные заимствованные сценарии, самооценка и идентичность личности.

В отношениях между родителями и детьми (разного возраста) осо-

бенно ярко звучал вопрос так называемой сверхценности детей: когда взрослые настолько погружаются в родительскую роль, что забывают о своей собственной жизни, сознательно или не очень отказываются от развития себя как личности и живут «ради детей». Все это приводит к гиперответственности у детей, из-за которой последние либо страдают (часто болеют, теряют волю к жизни, отказываются от себя ради родителей из любви к ним), либо бунтуют и отвергают старших. Это поправимо, если поставить все на свои места. Невозможно сделать счастливыми других, не умея быть счастливым самому...

Самая ранняя история отношений матери и ребенка — во время беременности — также является для меня как специалиста приоритетной.

Одна из самых сложных тем в моей работе: психические заболевания близких. Патологические особенности развития личности не всегда можно различить сразу. Многие вступают в отношения с такими людьми, будучи в неведении относительно их диагноза (зачастую и сам больной не знает о нем), а потом, когда правда открывается, наступает жгучее разочарование: «Почему он такой/она такая?». В этом нет ничьей вины. Но есть ответственность за сделанный когда-то выбор. Как быть дальше? Принять ситуацию или пытаться что-то изменить? Каждый случай уникален. Важным этапом в работе является анализ причин, по которым человек выбирает себе подобное окружение. Если же это кровные родственники, моя перво-степенная задача — эмоционально поддержать клиента, вместе с ним

выработать новую стратегию поведения в этой нелегкой ситуации.

Работа с телом — еще одна область моих профессиональных интересов. Современный человек слишком занят интеллектуальными изысканиями, накоплением различных знаний, он перегружен информацией и часто забывает, что ни ум, ни душа не могли бы действовать без телесной составляющей. Такой перекос в развитии человека приводит к критическому дисбалансу. Приходят болезни, которые порой являются соматическими симптомами некорректно выстроенной психической жизни. Уже многим знаком термин «психосоматика». В моей практике проводилась работа с такими симптомами, как нарушение пищевого поведения (проблемы с весом), нарушение сна (включая кошмарные сновидения, панические атаки), проблемы опорно-двигательного аппарата (в частности, мышечные зажимы), гинекологические заболевания, заболевания дыхательной системы (включая астму). Порой физиологические симптомы являются неотраженными, подавленными чувствами и эмоциями, освободив которые можно ослабить болезнь или полностью излечиться.

Отдельной темой является работа с голосом. Его звучание служит диагностическим инструментом: тихий, громкий, зажатый, глухой, несоответствующий возрасту, задыхающийся, плаксивый — по голосу можно установить, какие у человека психологические проблемы. Особенно яркий симптом — когда слова «застевают» в горле, человек не может высказаться. Все

Окончание на стр. 10

Окончание.
Начало на стр. 8

эти проявления требуют изучения и коррекции.

Ко мне приходят как женщины, так и мужчины. Это очень радует, так как долгое время были живы стереотипы, что «мужчины не плачут», «мужчина сам должен со всем справляться» и «за эмоциональный комфорт в доме отвечает женщина» (последнее утверждение теряет свою актуальность, как и то, что «только мужчина материально должен обеспечивать семью»). Мужчины становятся теплее, чувствительнее — это не значит слабее, это значит живее! И это хорошо, поскольку эмоциональная зажатость, неумение выражать свои чувства приводит к ранним инфарктам и онкологическим заболеваниям.

Вторая составляющая моей практики — групповые занятия. Летом 2019 года прошло первое занятие группы «Право голоса» (с элементами телесно-ориентированной психотерапии — для снятия мышечных зажимов при работе с дыханием и голосом). Также мы провели групповую работу по теме «Исцеление внутреннего ребенка» (назначение ее было прежде всего в отреагировании подавленных чувств и эмоций детства для улучшения качества психической жизни в настоящем и будущем). Отзывы оказались положительными, поэтому обе темы будут в постоянной практике.

Из планов на будущее: в октябре-ноябре стартует группа для работы с чувством тотального одиночества. В современном мире это обратная сторона гиперобщения в соцсетях: «Я одновременно со всеми и ни с кем». Количество контактов

увеличивается, а качество общения оставляет желать лучшего. И одиночество в большом городе — актуальная и болезненная тема для всех возрастных и социальных групп.

Надежда ЗАЙЦЕВА, коуч ЦПП «Надежда»:



— Коучинг как инструмент эффективного достижения целей появился в России несколько десятилетий тому назад, но до сих пор это направление для большинства людей остается чем-то экзотическим и вызывающим в лучшем случае любопытство. Причина недоверия — страх. Нам понятен мотив обращения к психологу, который помогает избавиться от боли, порожденной травмами прошлого: сейчас нам больно, мы поработаем с психологом, и боль пройдет. Мы можем себе представить, как это будет здорово. Но поставить цель, прийти с этой целью к специалисту-коучу и... И тут наш услужливый разум, нацеленный на избегание боли всеми способами, начинает подкидывать аргументы: «А если цели не достигнешь, то опять боль? Только созданная своими собственными руками? Нет! Страшно. Пусть все остается как есть»...

И все-таки находятся люди, готовые встретиться с этими страхами лицом к лицу, и это не может

не радовать. Работа в «Надежде» в минувшем году дала мне многое в плане становления как специалиста. В первую очередь — совершенно четкое осознание, что человек — это система, которая неизбежно меняется при изменении любой из ее составляющих. Поэтому иногда случаются удивительные вещи: человек захотел изменить к лучшему отношения, но вдруг «бонусом» поправил здоровье. Но иногда, к сожалению, бывает и по-другому: поставил человек цель достичь успехов в карьере, но в определенный момент понимает, что для достижения поставленной цели ему необходимо изменить сложившиеся устои в семье. А семья к этому не готова. Как быть? Что выбрать?

В коучинге нет выборов «правильных» и «неправильных». И задача коуча — помочь сделать выбор осознанно и ответственно, не с позиции жертвы, а с позиции автора своей жизни.

Я горжусь каждым своим «чемпионом» (так в коучинге называют клиентов), рискнувшим захотеть большего, поставить цель (пусть самую небольшую) и начать к ней двигаться, задуматься (быть может, впервые в жизни) над коучинговыми вопросами: «Что ты хочешь на самом деле?», «Ради чего большего ты это хочешь?», «В чем твоя миссия?», «Насколько экологична твоя цель?», «Какую волну ты запускаешь в мир, реализуя свою цель?».

Да, сегодня таких смельчаков пока не много. Но я надеюсь, что буду свидетелем того времени, когда коучинговые вопросы станут для нас привычными, а забота об экологичности наших желаний и целей будет так же естественна, как забота о чистоте тела.

ВОЗВЕЩУ ИСТИНУ ТВОЮ

Продолжаем изучать трудные места Псалтири.

Господи Боже спасения моего, во дни воззвах и в нощи пред Тобою, да внидет пред Тя молитва моя, приклони ухо Твое к молению моему, яко исполнися зол душа моя, и живот мой аду приближися (Пс. 87, 2–4).

Этот псалом — самый грустный, безотрадный в Псалтири по той степени скорби и тяжело-го чувства, которые изображены здесь автором. Он видит себя покинутым всеми, а главное — Самим Богом: *Бых яко человек без помощи, в мертвых свободу, яко язвеннии спящии во гробе, ихже не помянул еси ктому, и тии от руки Твоея отринувени быша (Пс. 87, 5–6).*

Чем больше молится Псалмопевец, тем бедственнее становится его положение; более того, он чувствует на себе Божий гнев: *На мне утвердися ярость Твоя, и вся волны Твоя навел еси на мя (Пс. 87, 8).*

Псалмопевец уже не просит ни об избавлении от врагов, ни о духовных радостях, он просит Бога лишь не отвращать лица Своего от него и смиряется пред волей Божией (см.: Пс. 87, 15–16). Этот псалом — четвертый в Шестопсалмии. Ночной мрак напоминает ад, сон — смерть. Назначением этого псалма в утреннем богослужении, перед наступлением дня, Церковь напоминает человеку

о необходимости усилий с его стороны избежать отвержения от Бога, что возможно только при помощи Бога и молитвы к Нему, чтобы не подвергнуться вечной ночи, вечной гибели.

Милости Твоя, Господи, во век воспою, в род и род возвещу истину Твою усты моими. Зане рекл еси: в век милость созиждется: на небесех уготовится истина Твоя. За вещах завет избранным Моим, кляхся Давиду рабу Моему: до века уготоваю семя твое, и созижду в род и род престол твой (Пс. 88, 2–5).

В этом псалме предрекает пророк рождение Христа от семени Давидова, Царство Его и спасительное страдание, какое претерпел за нас. Псалом причтен к числу мессианских псалмов, пророчествующих о лице Мессии — Христа, а потому и слово «разума» в надписании его означает, что на него нужно смотреть как на поучительную песнь о лице Христа, Сына Божия.

Блажени людие ведущии воскликновение: Господи, во свете лица Твоего пойдут, и о имени Твоем возрадуются весь день, и правдою Твоею вознесутся (Пс. 88, 16–17).

Блажени людие ведущии воскликновение в русском переводе звучит как *Блажен народ, знающий трубный зов*. Если Господь так милостив и всемогущ, то тот народ, который слушает «трубного звука», — блажен. Труба употреблялась у иудеев

для собрания народа к молитве. Слушаться трубы — точно исполнять Божественные предписания о благоговейном отношении к Нему и исполнении Его заповедей. «Возноситься правдою» Божьею — пользоваться Его покровительством и защитой, а через то и славой у всех народов за праведное хождение пред Ним.

Ты же отринул еси и уничижил, негодовал еси помазаннаго Твоего: разорил еси завет раба Твоего, осквернил еси на земли святыню его: разорил еси вся оплоты его, положил еси твердая его страх (Пс. 88, 39–41).

С 39-го стиха начинается вторая часть псалма, в которой Псалмопевец выражает чувства скорби по поводу того, что не долго пришлось пользоваться теми милостями и благодеяниями, которые даны возлюбленному рабу Божию Давиду и обещаны потомкам его, что, вопреки всем тем обещаниям, последовали разные бедствия для царства и для всего народа.

По материалам книг: Амвросий Медиоланский, еп. Псалтирь в святоотеческом изъяснении. М.: Летопись, 2016; Разумовский Г., прот. Объяснение священной книги псалмов. М.: ПСТГУ, 2016; Евфимий Зигабен. Толковая Псалтирь. М.: Эксмо, 2017; Лопухин А. П. Толковая Библия: В 7 т. М.: Дарь, 2015.

Подготовила
Светлана КУЗНЕЦОВА

Творчество наших прихожан

В прохладе утренней молитвы
Душа, плывущая в Словах,
Вдруг ощутила тайно мудрость:
Ее коснулся Божий Страх.

Росинкой пала Благодать
И окропила кроткой силой,
И разлилась она по жилам,
И каждый нерв струной
взыграл!
Да как же это всё случилось?!
И почему я раньше спал?!

Ведь столько лет устами чтили
И затвердились все слова,
Но почему они не жили,
Никак не трогали меня?!

«Без дел Любви мертва
молитва!!!» —
Явился мысленный ответ.
Лишь жизнь евангельская
может
Пролить на сердце Божий Свет.

Муляж из крепких слов она.
Красива внешне, сановита,
Как фарисей подбелена,
Увы, совсем не плодовита!
И даже мертвенно бледна.

В потах души добудешь Плод,
Чтобы узреть Небесной Славы.
Благословит того Господь,
Чьи к жатве нивы будут плавы!
В.А.

Строительство продолжается

Братья и сестры! Произошло долгожданное событие — Великое освящение нашего храма. Но до окончательного завершения строительных и отделочных работ еще далеко, и предстоит сделать очень много: продолжают работы на цокольном этаже и по фасаду, по благоустройству территории. Храм будет благодарен за пожертвования денежными средствами или строительными материалами. Также мы с благодарностью примем посильную помощь от тех, кто сам может заниматься отделкой, имеет необходимый для этого опыт и квалификацию.

Реквизиты для перечисления денежных средств:

Местная религиозная организация православный Приход храма Первоверховных апостолов Петра и Павла г. Саратова Саратовской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)

ИНН 6450608978 КПП 645001001

р/с 40703810056390100118 в Поволжский банк ПАО Сбербанк,
г. Самара

к/с 301018102000000000607 БИК 043601607

ОГРН 1056400001800 Яндекс. Деньги: 410011127650878

Желающие пожертвовать строительные или отделочные материалы, принять участие в работе могут обратиться за свечной ящик к монахине Евфросинии, тел. 8-917-215-20-41, позвонить по телефону: 98-70-33 либо обратиться к настоятелю игумену Нектарию.

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
«НАДЕЖДА»**

**ПРИ ПЕТРОПАВЛОВСКОМ ХРАМЕ
Г. САРАТОВА**

Прием ведут:

Психолог Ольга Борисовна ПРОТАСОВА

Запись по тел.: 8-987-374-62-58

Психолог Тамара Юрьевна ПЕНКИНА

Запись по тел.: 8-905-385-88-05

Коуч Надежда Геннадьевна ЗАЙЦЕВА

Запись по тел.: 8-902-049-81-54

**Центр «Надежда» располагается
в ДЦ «Международный», каб. 312**

Редактор — Ольга ПРОТАСОВА
Корректор — Юлия МАТВЕЕВА
Фото на первой полосе — из открытых
интернет-источников
Все приходские новости и выпуски
газеты «Петропавловский листок»
вы можете найти на сайте храма
www.pavla-petra-hram.ru

Учредитель и издатель — Местная православная
религиозная организация Приход храма Перво-
верховных апостолов Петра и Павла г. Саратова
Саратовской епархии Русской Православной
Церкви (Московский Патриархат)
Настоятель — игумен Нектарий (Морозов)
Адрес: 410031, г. Саратов, Духосошестввенская пл., 3.
ОГРН 1056400001800 ИНН 6450608978

Отпечатано в типографии ООО «Амирит»,
г. Саратов, ул. Чернышевского, 88, литера У
Тираж — 500 экз.

Приглашаем всех желающих принять участие
в подготовке следующих выпусков газеты.
Обращаться по адресу: mimoza1970@mail.ru
(Ольга Протасова)