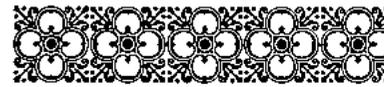


В КРУГУ СЕМЬИ:
православный календарь
здоровья и радости на 2020 год

Автор-составитель
Л. И. Латохина



Издательство
Московской Патриархии
Русской Православной Церкви



Здравствуйтесь, милые дети!
 Здравствуйтесь, терпеливые родители!
 Здравствуйтесь, любящие воспитатели!
 Здравствуйтесь, всепрощающие учителя!
 Здравствуйтесь, мудрые дедушки и бабушки!

Дорогие друзья! Желаем всем вам здравствовать, жить с любовью в сердце, с Богом в душе!

На страничках нашего календаря вы можете прочитать полезные советы, которые помогут вам обрести и поддерживать **духовное, душевное и физическое здоровье** — именно в такой последовательности и должно осуществляться оздоровление.

В помощь вдумчивому читателю на этом пути послужит рубрика «Душеполезная копилка», в которой собраны мудрые советы святых отцов и подвижников веры, а рубрика «Минутки для души» согреет душу — ведь добрые слова бывают лучше всякого лекарства!

Доступные и полезные для детей и взрослых простые физические упражнения, занимающие мало времени и не требующие материальных затрат, специального помещения и оборудования, мы собрали для вас в рубрике «Оздоровительные минутки».

Рецепты здоровой семейной кухни, в том числе постные, а также необычные способы заготовки полезных продуктов в городских условиях читатель найдет в рубрике «Азбука здорового питания».

Что такое грехи и добродетели, что такое болезнь и здоровье, как составить индивидуальную оздоровительную программу на каждый день и выработать навыки ЗОЖ, как при необходимости оказать первую помощь и даже как привить ребенку любовь к труду — все это читатель постепенно, день за днем, узнает на страницах календаря.

Мы надеемся, что комплексный, системный подход к здоровью поможет читателю, самое главное, в познании себя, ведь недаром одна из рубрик носит название «Человек — творение Божие»...

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Мч. Вонифатия. Прп. Илии Муромца, Печерского. Мчч. Илии, Прова и Ариса, египтян. Мчч. Полиевкта и Тимофея диакона. Свтт. Вонифатия Милостивого, еп. Ферентийского, Григория, еп. Омиритского.
 Евр. 5, 11 – 6, 8. Мк. 10, 11–16.

С НОВЫМ ГОДОМ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

МОЛИТВА В ДЕНЬ НОВОГО ГОДА

Владыка Господи Боже наш, Источник жизни и бессмертия, всего видимого и невидимого Создатель, времена и сроки Своею властью установивший и направляющий все по Своему премудрому и всеблаговому Промыслу! Сам благослови начинающийся сегодня новый год, 2020-й от Твоего Воплощения ради нашего спасения.

Благодарим Тебя за милости, которые Ты явил нам в прошедшее время жизни нашей, и молим Тебя, Всемилостивый Господи: сохрани под кровом Твоей благодати и избавь от всяких злых нападений Церковь Твою Святую; Отечество наше возвыси, сохрани и прославь; город сей и все города и страны от всяких бед и нужд сохрани. Поддай свыше нам и всем людям Твоим благорастворение воздушных, изобилие плодов земных, времена мирные и во всех благих начинаниях всеильную помощь Твою. Сподоби нас провести сей год и последующие в мире и согласии с ближними нашими, в здравии и долголетии. Молю, Господи: и меня, грешного раба Твоего, и всех родственников и ближних моих, как истинный наш Пастырь, упаси, огради и на пути спасения утверди, чтобы, следуя по нему, достигли мы Царствия Твоего Небесного и удостоились вечного блаженства со святыми Твоими. Аминь.

ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Братия и сестры! Если мы не обновимся духом, если в нас еще остаются старые грехи и страсти, то напрасно мы радуемся новому году: год-то новый, а мы — всё старые грешники. А между тем характер (основа, дух) христианской веры, характер Нового Завета Христова есть именно обновление душ благодатию Святого Духа... *Кто во Христе, тот новая тварь* (2 Кор. 5, 17), —

говорит апостол, то есть новый человек, с новым... сердцем, с новым состоянием искупления благодатию Христовою. Мы призваны во святость, свято во всем житии и поступать должны (*Святой праведный Иоанн Кронштадтский*).

Внутренний мир человека-грешника исполнен самоуправства, беспорядка и разрушения (*Святитель Феофан Затворник*).

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Предпразднство Рождества Христова. Сщмч. Игнатия Богоносца. **Прав. Иоанна Кронштадтского.** Свт. Антония, архиеп. Воронежского. Прп. Игнатия Печерского. Свт. Филогония, еп. Антиохийского. Свт. Даниила, архиеп. Сербского. Новодворской и Леньковской (Новгород-Северской), именуемой «Спасительница утопающих», икон Божией Матери.

Евр. 7, 1–6. Мк. 10, 17–27.

ЖИВЫЕ ПОДАРКИ ВАМ, РОДИТЕЛИ

Живые подарки — это искренность сердца, теплота души, доброжелательная улыбка, приветливый взгляд, добрые слова и мысли.

Эти подарки нельзя купить, взять в долг, их можно только сотворить. Живые подарки вам, дорогие родители!

Р — радостные, работоспособные, радушные;

О — отзывчивые, ответственные, образованные, общительные, объективные;

Д — добродушные, доброжелательные, дружелюбные, добрые, душевные;

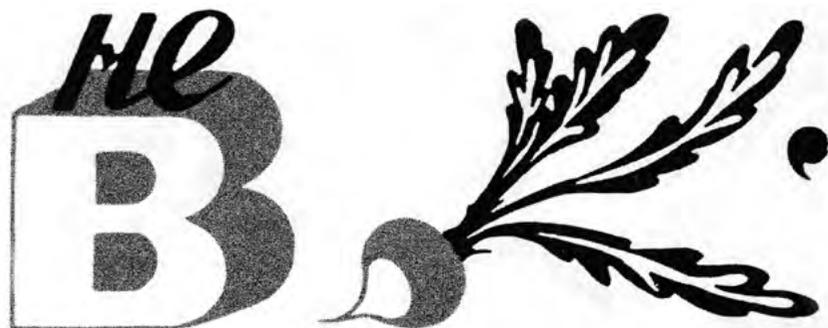
И — искренние, исполнительные, интеллигентные, идейные;

Т — тактичные, талантливые, творческие, терпеливые, трудолюбивые;

Е — естественные;

Л — любящие, любознательные, ласковые, любезные;

И — инициативные, интеллектуальные.



Разгадав этот ребус, вы узнаете одну из заповедей Гиппократа.

Ответ: *πράξει εν*

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Мц. Иулиании Никомидийской. **Свт. Петра, митр. Киевского, Московского и всея Руси, чудотворца.** Блгв. кн. Иулиании Вяземской. Блж. Прокопия Вятского. Свт. Филарета, митр. Киевского. Мч. Фемистоклея.

Евр. 7, 18–25. Мк. 10, 23–32.

МАТРИЦА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Дорогие читатели, предлагаем вам обратить внимание на свои основные потребности в течение хотя бы одного дня. Каждый человек дышит, двигается, питается, выполняет гигиенические процедуры, трудится, отдыхает, спит. У каждого человека есть мысли, чувства, желания (все это — движения души). Мы произносим слова, совершаем поступки, проявляем волю, имеем веру. Эти потребности представляют своего рода матрицу, состоящую из вертикальных и горизонтальных направлений, отражающих основные ежедневные потребности человека. Все наши потребности взаимодействуют друг с другом (см. точки пересечения на матрице) и составляют прочную основу только при положительном их содержании.

Если, например, мы выполняем дыхательное упражнение, а мысли наши при этом совершенно о другом и внутри бушуют отрицательные эмоции, если нет желания, нет веры в то, что мы делаем, то результата не будет. И так во всем, что бы мы ни делали. К каждому компоненту, составляющему матрицу, можно задать всевозможные существующие в русском языке вопросы: «Что делать?», «Как?», «Зачем?», «Сколько?», «Где?», «Когда?» и т. д. Каждый человек должен задуматься о том, как он дышит, как питается, какие движения совершает, какие упражнения и как выполняет, как отдыхает, трудится... Важно помнить, какими должны быть мысли, чувства, желания, слова, поступки. Надо прилагать усилия, проявлять волю и направлять ее на добрые дела, стремиться к истинной вере. (Окончание см. 4 января)

ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Не начинай прежде никакого дела, по-видимому, самого малого и ничтожного, пока не призовешь ты Бога, чтобы Он помог тебе произвести оное в действо... Надлежит призывать благодатную помощь Божию либо словами, либо мысленно: «Господи, благослови! Господи,

помоги!..» Без помощи Божией мы не можем ничего сделать полезного и спасительного, а если делаем что-либо без испрашивания благодатной помощи у Бога на дело свое, то этим только обнаруживаем свою духовную гордость и противляемся Богу (Афонский старец Кирик).

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Суббота пред Рождеством Христовым. Вмц. Анастасии Узорешительницы. Мчч. Хрисогона, Феодотии, Евода, Евтихиана и иных.

Гал. 3, 8–12. Лк. 13, 18–29.

МАТРИЦА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

(Окончание. Начало см. 3 января)

На сегодняшний день много путаницы внесла оккультная литература, якобы раскрывающая истину. Многие взрослые и дети в поиске веры и духовности попадают в разные «духовные» школы и секты. Поэтому пришло время, когда не только в православных школах нужно говорить об истинной вере. Дети часто задают вопросы, связанные с душевным и духовным здоровьем. Совершенствуя душу, мы одновременно решаем проблему социального здоровья, ведь человек с чистой душой не будет вредить другому человеку, своей семье, коллективу, обществу в целом и окружающей среде.



Матрица индивидуального здоровья

ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Осуждать себя (самоукорять) надо не только за дела и слова, но и за намерения и мысли (Святитель Феофан Затворник).

Уж сколько мы от Бога ни бегаем, все равно никуда не уйдем! Будем же умолять Господа, чтобы сохранил Он нас в верности

Святой Православной Церкви (Преподобный Серафим Вырицкий).

Первый признак начинающегося здоровья души является видение грехов своих, бесчисленных, как песок морской (Священномученик Петр Дамаскин).

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Неделя 29-я по Пятидесятнице, пред Рождеством Христовым, святых отец. Глас 4-й.

Мчч. Критских: Феодула, Саторнина, Евпора, Геласия, Евникиана, Зотика, Помпия, Агафопуса, Василида и Евареста. Свт. Феоктита, архиеп. Новгородского. Прпп. Нифонта, еп. Кипрского, Павла, еп. Неокесарийского.

Евр. 11, 9–10, 17–23, 32–40. Мф. 1, 1–25.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ ХРИСТИАНИНА

Личная молитва: утреннее и вечернее правило; молитва перед началом дела и по окончании; молитва до и после приема пищи; Иисусова молитва.

Общественная молитва: всенощное бдение (субботный вечер); литургия (воскресное утро); праздничные службы.

Посты:

— **однодневные постные дни, установленные Церковью:** среда и пятница каждой недели, за исключением сплошных седмиц; Крещенский сочельник (18 января), Усекновение главы Иоанна Предтечи (11 сентября), Крестовоздвижение (27 сентября);

— **многодневные посты** (Великий, Петровский, Успенский, Рождественский).

ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Облекись ты в радость, которая всегда имеет благодать перед Господом и угодна Ему, и утешайся ею. Ибо всякий радующийся человек делает доброе и помышляет о добром и презирает печаль. А человек печальный всегда зол, во-первых, потому, что оскорбляет Святого Духа, Который дан человеку радостным; и, во-вторых, потому, что он творит беззаконие, не обращаясь и не исповедуясь ко Господу... Печаль, сме-

шанная с молитвою, не допускает молитву чистою взойти к престолу Божию. Как вино с добавлением уксуса уже не имеет прежней приятности, так и печаль, примешанная к Святому Духу, не имеет той же чистой молитвы. Посему очищайся от злой печали и будешь жить с Богом, и все будешь жить с Богом, если только отбросят от себя печаль и облекутся в радость (Святой апостол Ерма).





6



Январь

24 декабря ст. ст.

ПОНЕДЕЛЬНИК

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Седмица 30-я по Пятидесятнице. **Навечерие Рождества Христова** (Рождественский сочельник). Прмц. Евгении, мчч. Прота, Иакинфа и мц. Клавдии. Прп. Николая монаха.

Евр. 1, 1–12. Лк. 2, 1–20.

В ПРЕДДВЕРИИ РОЖДЕСТВА

Что пожелать читателям накануне Рождества? Хотелось бы пожелать одного: чтобы люди обратились к Богу не только в земном смысле, а задумались над смыслом жизни своей душой. Ведь Господь родился в яслях, и тем нам дан образ смирения. Потом за Ним Ирод гонялся, убить Его хотел. Все это нам показывает, что в этой жизни человек будет находиться в мире скорби. Как сказал Господь, не нужно бояться трудностей и скорбей, потому что все это — преходяще. Поэтому с праздником Рождества нужно соединить возрождение души. Ведь мирское-то старается оттянуть от этого. Все время происходит выбор: или туда, или сюда. Пойти в храм или же на развлечение, встать, потрудиться и помолиться или же подольше поспать... Конечно, желаю всем православным радости Рождества. Ведь это Господь пришел в мир, что может быть выше? Что может быть бесценнее для человека? (*Протоиерей Валериан Кречетов*).

ПЕВЕЦ РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

Святой Роман Сладкопевец родился в V веке в Сирии. Сначала он был прислужником и чтецом в церкви в Бейруте, а потом перебрался в Константинополь. Однажды за утреней Рождественского сочельника, когда в соборе присутствовал сам император, товарищи вытолкнули Романа на середину храма в тот момент, когда один певец должен был петь кондак. Смущенный и напуганный, святой Роман своим дрожащим голосом и невнятным пением всенародно осрамился. По окончании службы Роман долго молился на коленях перед иконой Божией Матери, со слезами прося Ее о помощи. И во сне ему явилась Богородица, вложила в его уста свиток. И вот совершилось чудо: Роман получил красивый, мелодичный голос и одновременно поэтический дар. Когда настало время Рождественской всенощной, он сам поднялся на возвышение и запел слова, которых еще никто никогда не слышал: «Дева днесь Пресущественного рождает, и земля вертеп Неприступному приносит...» Сила песни была так велика, что весь народ подхватил последние слова: «Нас бо ради родися Отроча Младо — Превечный Бог».



7



Январь

25 декабря ст. ст.

ВТОРНИК

ДВУНАДЕСЯТЫЙ ПРАЗДНИК

РОЖДЕСТВО ГОСПОДА БОГА И СПАСА НАШЕГО ИИСУСА ХРИСТА

От 7 до 18 января — Святки (святые дни) — нет поста в среду и пятницу.

Гал. 4, 4–7. Мф. 2, 1–12.

ВОПЛОЩЕНИЕ СЛОВА БОЖИЯ

Бог во Христе явился нам небывалым и непостижимым образом. Он стал одним из нас в нашем унижении и в обездоленности нашей; и Он не постыдился нас, «стал как мы все», не только по материальной, земной, физической обездоленности, не только по душевной оставленности любовью людской, но по тому, что Он сроднился — через Свою любовь, через Свое понимание, через Свое прощение и милосердие, — Он сроднился и с теми, которых другие от себя отталкивали, потому что те были грешниками. Он пришел для того, чтобы ни один человек, который потерял к себе самому уважение, не мог подумать, что Бог потерял уважение к нему, что больше Бог в нем не видит кого-то достойного Своей любви. Христос стал Человеком для того, чтобы все мы, без остатка, знали, что Бог верит в нас, верит в нас в нашем падении, верит в нас, когда мы изверились друг в друге и в себе, верит так, что не боится стать одним из нас (*Митрополит Сурожский Антоний*).

СОБРАТУ

Какая синева — без высоты?
Какое Рождество — без обещанья?
Родился Бог, а это значит, ты —
Любимейшее Божие созданье.
Родился Бог. И Бог позвал тебя
Не на Голгофу, нет, — к Любви
и Свету!
Но только отрекаясь от себя,
Пройдешь и ты за Ним дорогу эту.
Мужайся, брат! И с радостью возьми
На Рождество у бедной колыбели

Твой крест простой и больше
не томи
Своей души безвольем и бездельем.
Она свята. Ее удел — высок.
И в ней сокрыты ангельские свойства.
Ее найти пришел на землю Бог —
Не уклонись от этого сыновства.
Неси Младенцу сердце и мечты,
Одолевай и скорби и страданья,
Желай самозабвенной Высоты —
И сбудется небес обетованье!

Т. Шорохова

СВЯТКИ

Попразднство Рождества Христова. **Собор Пресвятой Богородицы.** Сщмч. Евфимия, еп. Сардийского. Прмч. Исаакия Оптинского. Прп. Константина Синадского. Прп. Евареста. Прп. Никодима (Румын.).

Виленской-Остробрамской, именуемых «Трех радостей», «Милостивая», и Барловской «Блаженное Чрево» икон Божией Матери.

Евр. 2, 11–18. Мф. 2, 13–23.

СОБОР ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Пресвятая Богоматерь сделала для нас возможным спасение, ибо родила Спасителя; Она сделала для нас возможным обожение, ибо родила Бога; Она сделала для нас возможным отрочение, ибо родила Единого от Святыя Троицы. Так через Пресвятую Богоматерь впервые пришла великая радость в горький земной мир смерти, греха и диавола (ср.: Лк. 2, 10–11). Эта радость не только вошла, но и Церковью осталась во всех человеческих мирах, чтобы вечною радостью орадостить всякое человеческое существо за его веру в Ее чудесного человеколюбивого Сына, Господа Иисуса Христа. Поэтому не только Пресвятая Богоматерь, но и сама икона Ее, по благовестию святого Серафима Саровского, — «Радость всех радостей». Весь опыт рода человеческого неопровержимо свидетельствует, что в человеческих мирах нет истинной радости без Пресвятой Богоматери (*Преподобный Иустин (Попович)*).

БЛАГОУХАНИЕ ЛЮБВИ

Воскуривая ладан, мы помышляем о сладостном аромате небесной любви. Дух Святой подобно небесному огню приносит теплоту любви в человеческие сердца и, как свежий ветер, разгоняет греховный смрад и распространяет Христово благоухание в мире. Этот аромат имели в себе все святые. Люди ощущали его и от живых святых, и от мощей. Апостол говорит об этом: *Мы есть Христово благоухание Богу* (2 Кор. 2, 15), аромат познания истины и сладости любви. В церковных песнопениях воспоминается «благоухание рая». Сей аромат исходил от Господа, а через Него и от всех учеников Христовых, которые вместо смрада плотских желаний исполнялись ароматом святой любви Божией. Христово же благоухание не одинаково воздействует на всех, но для одних запах смертоносный на смерть, а для других запах живительный на жизнь (2 Кор. 2, 16). Ибо одни прогоняют этот аромат смрадом греха, а другие вдыхают его до конца дней (*Святитель Николай Сербский*).

СВЯТКИ

Ап. первомч. и архидиакона Стефана. Прп. Феодора Начертанного, исп. Прп. Вонифатия Фефановского, Киевского. Свт. Феодора, архиеп. Константинопольского.

Евр. 10, 35 – 11, 7. Мк. 11, 27–33.

БЕЗ ЛЮБВИ ВСЁ — НИЧТО

Обязанность без любви делает человека раздражительным.
 Ответственность без любви делает человека бесцеремонным.
 Справедливость без любви делает человека жестоким.
 Правда без любви делает человека критиканом.
 Воспитание без любви делает человека двуликим.
 Ум без любви делает человека хитрым.
 Приветливость без любви делает человека лицемерным.
 Компетентность без любви делает человека неуступчивым.
 Власть без любви делает человека насильником.
 Честь без любви делает человека высокомерным.
 Богатство без любви делает человека жадным.
 Вера без любви делает человека фанатиком.
 Есть только одна великая преображающая сила — ЛЮБОВЬ!

ЛЮБОВЬ МЕЖДУ СУПРУГАМИ

Когда один из супругов любит другого, то, даже находясь вдали от него, он все равно будет близко, потому что для любви Христовой не существует расстояний. Однако если, Боже упаси, между супругами нет любви, то они, даже находясь рядом, могут быть, по сути, друг от друга далеко. Поэтому каждый из супругов должен стараться всю свою жизнь сохранить любовь к другому, принося себя в жертву ради него. Плотская любовь соединяет мирских людей внешне, только до тех пор, пока они обладают мирскими качествами. Когда эти мирские качества теряются, плотская любовь разъединяет людей, и они скатываются в погибель. А вот когда между супругами есть настоящая драгоценная духовная любовь, то, если один из них потеряет свои мирские качества, это не только не разъединит их, но объединит еще крепче (*Преподобный Паисий Святогорец*).

СВЯТКИ

Мчч. 20 000, Никомидийских: Гликерия пресвитера, Зинона, Феофила диакона, Дорофея, Мардония, Мигдония диакона, Индиса, Горгония, Петра, Евфимия, мщц. Агафии, Домны, Феофилы и иных. Прп. Игнатия Ломского (Ярославского). Прп. Корнилия Крыпецкого. Ап. от 70-ти Никанора.

Евр. 11, 8, 11–16. Мк. 12, 1–12.

ЧЕЛОВЕК —
ТВОРЕНИЕ
БОЖИЕ



«КАКОЙ Я?»

Для того чтобы творить свое здоровье, необходимо иметь основные сведения о себе, своем теле, внутренних органах, душевных и духовных качествах. Предлагаем опорную карту «Какой я?».

Примерные вопросы, позволяющие человеку лучше узнать себя

— Что собой представляет позвоночник? Каким он должен быть? Какие могут быть нарушения в позвоночнике? Здоров ли мой позвоночник? Что такое осанка? Как определяется правильная осанка? Что нужно делать, чтобы сохранить хорошую осанку?

— Какое у меня зрение? Какие упражнения нужны для глаз? Какие правила следует соблюдать, чтобы не вредить зрению?

— Какое у меня лицо: добродушное или угрюмое, недовольное?

— Какое у меня выражение глаз: радостное, доброжелательное, тоскливое?

— Что для меня ценно в жизни? Умею ли я радоваться? Чему я радуюсь? (Окончание см. 11 января)

ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Трудно снизойти вниз, на грешную землю, и взглянуть на себя не через призму лести и восхищений, а через неподкупное и строгое око своей совести, через призму евангельских заповедей. Сделать самоанализ.

Наша задача — попытаться с Божией помощью, хоть в самом малом подобии восстановить ту дивную гармонию, которая была в человеке до грехопадения. А эта гармония состояла в том, что все силы души человека находились в строгой и стройной иерархии и напоминали собой пирамиду,

вершина которой — высшие запросы человеческого духа, а основание — телесные (негреховные) потребности. Для этого надо держать в «ежовых рукавицах» тело, удовлетворяя самым необходимым его запросам (Протоиерей Серафим Слободской).

Терпящие со скорбью на обидящих пусть стараются оказывать любовь свою тем, от которых они получают огорчения; иначе — терпение, не сопровождаемое любовью, обратится в ожесточенную ненависть (Святитель Григорий Двоеслов).

СВЯТКИ

Суббота по Рождестве Христовом. Мчч. 14 000 младенцев, от Ирода в Вифлееме избивенных. Прп. Маркелла. Прп. Марка гробокопателя, Феофила и Иоанна, Печерских. Прп. Феофила Омучского. Прп. Фаддея исп. Прп. Василиска Сибирского. Прп. Лаврентия Черниговского.

1 Тим. 6, 11–16. Мф. 12, 15–21.

ЧЕЛОВЕК —
ТВОРЕНИЕ
БОЖИЕ



«КАКОЙ Я?»

(Окончание. Начало см. 10 января)

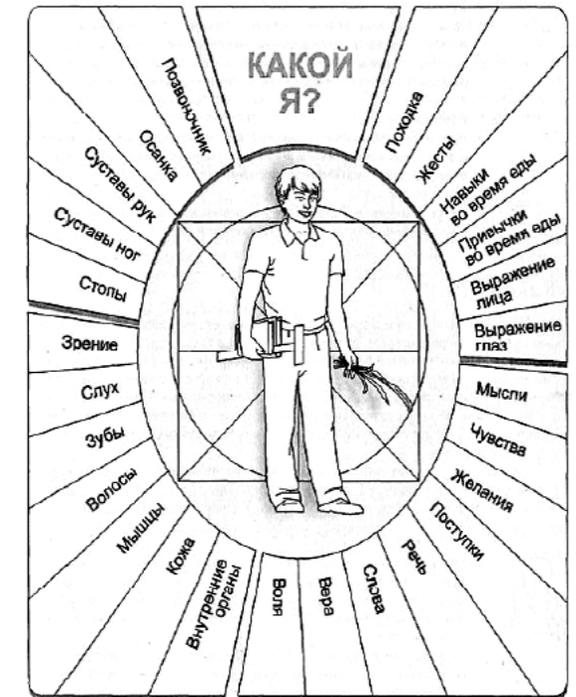
— Есть ли у меня воля? Какая бывает воля? Как она проявляется?

— Как я отношусь к вере? Каким должен быть верующий человек? Какая вера истинная? Знаю ли я заповеди Божии?..

Составьте вопросы ко всем направлениям опорной карты или посмотрите в книге «Творим здоровье души и тела» Л. Латохиной.

Полезно сделать и оформить копилку полезных, мудрых советов.

Каждому человеку необходимо вырабатывать умение наблюдать за собой, осознавать свои поступки, желания, мысли и чувства, находить причины недостатков, мешающих совершенствованию и укреплению духовного, душевного и физического здоровья.



Опорная карта «Какой я»

СВЯТКИ

Неделя 30-я по Пятидесятнице, по Рождестве Христовом. Глас 5-й.

Правв. Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня. Свт. Макария, митр. Московского. Мц. Анисии. Сщмч. Зотика пресвитера, сиропитателя. Ап. от 70-ти Тимона. Мч. Филетера Никомидийского. Прпп. Феодоры Кесарийской, Феодоры Цареградской.

Гал. 1, 11–19. Мф. 2, 13–23.

ЧЕЛОВЕК —
ТВОРЕНИЕ
БОЖИЕ



«БЕСЕДА
О ЧЕЛОВЕКЕ»

Человек состоит из тела, души и духа.

Тело человека создано Богом из праха земного (Быт. 2, 7), и потому оно принадлежит земле: *земля еси и в землю отыдеши* (Быт. 3, 19), — сказано первому человеку после его грехопадения. Своєю телесной жизнью человек ничем не отличается от прочих живых существ — животных, и состоит она в удовлетворении потребностей тела. Потребности тела сводятся к удовлетворению основных инстинктов: инстинкт самосохранения и инстинкт продолжения рода.

Для общения с внешним миром тело человека наделено пятью органами чувств: зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием. Весь этот аппарат человеческого тела необыкновенно сложен и премудро устроен, но сам по себе он был бы лишь мертвой машиной без движения, если бы его не оживотворила душа.

Душа дана Богом как оживотворяющее начало для того, чтобы управлять телом. Душа человека является связующим звеном между телом и духом, представляя собою как бы мост от тела к духу. Все движения души разделяют на три вида, три разряда: мысли, чувства и желания. Эти движения души служат предметом изучения науки, называемой «психологией».

1. Органом тела, с помощью которого душа производит свою мыслительную работу, является мозг.

2. Центральным органом чувства принято считать сердце. Оно является мерилем того, что нам приятно и неприятно.

3. Желаниями человека руководит воля, которая не имеет для себя вещественного органа в нашем теле, но приводит в движение все члены тела. Душа и тело тесно связаны друг с другом. Тело с помощью органов внешних чувств даст те или иные впечатления душе, а душа, в зависимости от этого, так или иначе управляет телом, руководит его деятельностью. (Окончание см. 13 января)

СВЯТКИ

Седмица 31-я по Пятидесятнице. Отдание праздника Рождества Христова. Прп. Мелании Римляныни. Свт. Петра Могилы, митр. Киевского. Прп. Паисия Святогорца.

Евр. 11, 17–23, 27–31. Мк. 12, 13–17.

ЧЕЛОВЕК —
ТВОРЕНИЕ
БОЖИЕ



«БЕСЕДА
О ЧЕЛОВЕКЕ»

(Окончание. Начало см. 12 января)

Дух. Тело и душа — это еще не весь человек, вернее сказать — не полный человек. Над телом и душой стоит еще что-то высшее, а именно — дух, который часто выступает в роли судии и души, и тела и дает всему оценку с особенной, высшей точки зрения. Дух в человеке проявляется в трех видах: страх Божий, совесть, жажда Бога.

Страх Божий — это, конечно, не страх в нашем обычном человеческом понимании этого слова. Это благоговейный трепет перед величием Божиим, неразрывно связанный с верой в Бога, как нашего Творца, Промыслителя, Спасителя и Судии. Все народы, на каких бы они ступенях развития ни находились, все имеют веру в Бога (Протоиерей Серафим Слободской).



Человек трехсоставен
и состоит из тела, души и духа



14



Январь

1 января ст. ст.

ВТОРНИК

ВЕЛИКИЙ ПРАЗДНИК

Обрезание Господне. Свт. Василия Великого, архиеп. Кесарии Каппадокийской. Свт. Афанасия Полтавского. Мч. Василия Анкирского. Св. Емилии.

Литургия св. Василия Великого.

Кол. 2, 8–12. Лк. 2, 20–21, 40–52.

Евр. 7, 26 – 8, 2. Лк. 6, 17–23.

ОБРЕЗАНИЕ ГОСПОДНЕ

На восьмой день, по обычаю иудейскому, над Младенцем было совершено обрезание, и Ему дали имя Иисус (Спаситель), произнесенное архангелом Гавриилом еще в день Благовещения Деве Марии (см.: Лк. 2, 21–30).

Епископ Феофан Затворник сравнивал праздник Обрезания с «обрезанием сердца», когда отсекаются страсти и похотные расположения: «Бросим прежние пагубные привычки, все утехи и все, в чем прежде находили удовольствие, начнем с этого момента жить единственно для Бога во спасение свое». По толкованию святых отцов, Господь, Сам являясь Источником закона Божия, принимает обрезание, чтобы показать людям пример, как неукоснительно следует исполнять Божественные установления, а также чтобы никто впоследствии не мог усомниться в том, что Он был истинным Человеком, а не носителем призрачной плоти, как учили некоторые еретики.

В христианстве обряд обрезания уступил место таинству Крещения, прообразом которого он являлся. Таинство Крещения – «духовное обрезание», освобождение от грехов.

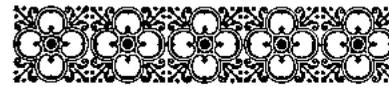
ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Приучим себя к простоте в одежде и в походке, в сидении и в пище, и в постели и жилище, и в домашних сосудах. Будем показывать скромность в обхождении с ближними, не будем употреблять надутости в словах, важности высокомерной в рассуждениях, не будем величавы, но будем ласковы друг к другу, незлобивы к дерзким, человеколюбивы к нищим.

Будем приятными в приветствиях, веселыми в ответах, доброжелательными, доступными для всех, не будем отзывать-

ся о себе с похвалою, будем прикрывать, сколько возможно, собственные совершенства, во грехах обвинять самих себя, а не дожидаться обличений от других, не будем жестоки в обличениях, не будем скоро и с гневом обличать других, ибо это признак гордости; не будем осуждать за маловажное, как будто бы сами праведники, а падших будем принимать и исправлять как любящие Бога, будем стремиться к смирению как любители его, и оно прославит нас (*Святитель Василий Великий*).



15



Январь

2 января ст. ст.

СРЕДА

СВЯТКИ

Предпразднство Богоявления. Свт. Сильвестра, папы Римского. Прп. Серафима Саровского, чудотворца. Прп. Сильвестра Печерского. Прав. Иулинии Лазаревской, Муромской. Сщмч. Феогена, еп. Парийского.

Гал. 5, 22 – 6, 2. Лк. 6, 17–23.

КРАТКОЕ ПРАВИЛО ПРЕПОДОБНОГО СЕРАФИМА САРОВСКОГО

Преподобный Серафим Саровский преподавал всем следующее молитвенное правило: «Вставши от сна, всякий христианин, став пред святыми иконами, пусть прочитает молитву Господню „Отче наш“ (трижды), в честь Пресвятой Троицы, потом песнь Богородице „Богородице Дево, радуйся“ (также трижды) и, наконец, „Символ Веры“ (единожды). Совершив это правило, пусть занимается своим делом, на которое поставлен или призван. Во время же работы дома или в пути куда-нибудь пусть тихо читает „Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного“ (или грешную), а если окружают его другие, то, занимаясь делом, пусть говорит умом только „Господи, помилуй“ и так продолжает до обеда. Перед самым же обедом пусть совершает вышеуказанное утреннее правило. После обеда, исполняя свое дело, читает тихо „Пресвятая Богородице, спаси мя грешного“ (или грешную) или же „Господи Иисусе Христе, Богородицею помилуй мя грешного“ (или грешную), и это пусть продолжает до самого сна.

Отходя ко сну, всякий христианин пусть снова прочитает вышеуказанное утреннее правило; после того пусть засыпает, оградив себя крестным знамением». «Держась этого правила, — говорит батюшка Серафим, — можно достигнуть меры христианского совершенства, ибо означенные три молитвы — основание христианства: первая, как молитва, данная Самим Господом, есть образец всех молитв; вторая принесена с неба Архангелом в приветствие Деве Марии, Матери Господа; Символ же вкратце содержит в себе спасительные догматы христианской веры». Тем, кому по разным обстоятельствам невозможно выполнять и этого малого правила, преподобный Серафим советовал читать его во всяком положении: и во время занятий, и на ходьбе, и даже в постели, представляя основанием для того слова Святого Писания: *Всякий, кто призывает имя Господне, спасется* (Рим. 10, 13).



СВЯТКИ

Прор. Малахии. Мч. Гордия. Прп. Женевьевы (Геновефы) Парижской.
2 Тим. 2, 1–10. Мф. 10, 16–22.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

От автора. Хочу предложить вам составить такую программу. Пусть не покажется вам эта работа пустой тратой времени — напротив, такая программа поможет организовать себя, а когда это станет образом жизни, будете обходиться без нее. Напишите программу по пунктам и для самоконтроля напротив каждого из них ежедневно ставьте «+» (выполнил) или «-» (не выполнил). Вверху ставьте число.

Приведем примерную программу, в ней вы можете что-то поменять, убрать или добавить. Опыт показал, что и дети охотно участвуют в выполнении своей оздоровительной программы. А главное, вся семья увидит результаты — улучшение здоровья, как духовного, душевного, так и физического.

1. Вовремя проснуться и потянуться. С улыбкой поздороваться с близкими. Принять водные процедуры.
2. Помолиться, принять святую воду с просфорой.
3. Выпить воду (0,5–1 ст.). Пить воду в течение дня.
4. Выполнить дыхание животом, удлиняя выдох; выполнить комплекс статических физических упражнений и др. Важно, чтобы правильному выполнению упражнений обучил специалист (в идеале методист или инструктор лечебной физкультуры). Неправильно сформированный стереотип движения может принести вред, и исправить его сложно.
5. Посетить храм; почитать душеполезные книги.
6. Погулять на свежем воздухе (вообще старайтесь чаще ходить).
7. Следовать принципам здорового питания (см. советы на страницах календаря).
8. Сделать работу по дому, «дело для души» (рукоделие и т. д.).
9. Проявить терпение, отзывчивость, заботу; не обижаться, не осуждать, не обманывать, не гневаться и т. п.
10. Помолиться перед сном.
11. Оценить самочувствие по пятибалльной системе...



СВЯТКИ

Собор 70-ти апостолов. Прп. Феоктиста. Свт. Евстафия I, архиеп. Сербского. Прп. Ахилы, диакона Печерского. Прмч. Зосимы и мч. Афанасия.
Литургии не положено. Часы навечерия.

В ПРЕДВЕРИИ БОГОЯВЛЕНИЯ...

Так же как и на Рождество, в доме держали «дозвездный пост» (т. е. пост до первой звезды). Дождавшись наступления вечера, сели мы за трапезу — навечерницу. Печеную картошку ели с солью, кислую капусту, в которой попадались морозинки, пахнущие укропом огурцы и сладкую, медом заправленную кашу. Во время ужина начался звон к Иорданскому всенощному бдению. Началось оно по-рождественскому — великим повечерием. Пели песнь: «Всяческая днесь да возрадуется Христу, явльшуся во Иордан» — и читали Евангелие о сошествии на землю Духа Божьего. После всенощной делали углем начертание креста на дверях, притолоках, оконных рамах — в знак ограждения дома от козней дьявольских. <...>

Мать «творит» тесто для пирога, влив в него ложечку святой воды, а отец читает Библию. За окном ветер гудит в березах и ходит крещенский мороз, похрустывая валенками. Завтра на отрывном «численнике» покажется красная цифра 6, и под ней будет написано звучащее крещенской морозной водою слово: «Богоявление». Завтра пойдём на Иордань! (В. А. Никифоров-Волгин).

ДУШЕ-
ПОЛЕЗНАЯ
КОПИЛКА



Из всего Писания вижу, что требования Бога от человека сосредоточиваются в следующем: чтоб он смирился пред ближним во всем, чтоб отсекал волю падшего естества во всем, чтоб непрестанно умолял Бога о помиловании, чтоб непрестанно умолял Бога подать ему руку помощи. Единственно эта рука может сохранить человека от усыпления, в которое он постоянно влечется недугом забывчивости; единственно эта рука может удержать ум от рассеянности и скитания повсюду. Падшее человеческое

естество заражено лукавством и переменчивостью (Авва Исаия).

Когда увлекаешься в какой-нибудь грех, представь себе мысленно страшное судилище Христово... (Святитель Василий Великий).

В опасных болезнях заботься сперва об очищении своей совести и о спокойствии своей души (Старец Арсений Афонский).

Человек, занятый чтением святых книг, не имеет времени заниматься страстями (Преподобный Нил Синайский).