



БЛАТГОВЕСТ РАДОСТЬ

Совместный проект
Синодального отдела
по взаимоотношениям
Церкви с обществом и СМИ
и Сергиево-Посадского
благочиния
Московской Епархии

№4 (291) апрель
2019 год



10 вопросов священнику о богослужениях Страстной седмицы и Пасхи

Весь Великий пост верующие готовятся к Страстной седмице и Пасхе. **Страстная неделя в этом году начинается 22 апреля, Пасха — главный церковный праздник, Воскресение Иисуса Христа — 28 апреля.** Что Церковь предлагает приходящим в эти дни в храм? О чем она свидетельствует через богослужения, что вспоминает, к чему подводит? Об этом говорим с руководителем Тьюторской службы ПСТГУ, магистром теологии священником Максимом Юдаковым.

1 Страстная седмица — уже не Великий пост. Почему?

Она выделяется тематически, потому что богослужения этой недели непосредственно погружают верующих в события последних дней жизни Христа. При этом в первые три дня Страстной все еще звучат покаянные мотивы. Но в последние три дня Церковь отменяет земные поклоны, потому что теперь перед нами Господь, идущий на страдания и смерть.

2 Какой богослужебный смысл первых трех дней Страстной?

Они сосредоточены на ожидании Второго пришествия Спасителя. Литургическая тема этих дней — притчи: о талантах, о десяти девах и о неверных виноградарях. Так Церковь, с одной стороны, следует евангельским событиям, а с другой — вновь открывает верующим Царство Небесное, которое дарует Христос всем, кто последовал и последует за Ним.

3 В первые три дня Страстной служится Литургия Преждеосвященных Даров. Почему?

В будни Великого поста полную литургию не служат. Литургия всегда связана с радостью Воскресения Христа, которая заключена в Причастии. Великий же пост — время покаяния, скорби о грехах. В такое время радость литургии не является уместной. Поэтому она отменяется в будни и вместо нее служит неполная литургия, где Дары уже освящены.

Для чего такая служба была введена? Для того чтобы христиане могли оста-

ваться с Богом. Ведь Причастие и есть самое близкое с Ним единение, и без этого единения человек скоро зачахнет в унынии. В Великий пост уныния быть не должно. И как наше тело не может жить без пищи, так же и душа не может жить без пищи духовной.

4 Что необычного в службах Страстной?

Богослужения Страстной максимально конкретны. Церковь поет «Днесь висит на Древе» — то есть прямо сейчас висит, в храме, перед верующими. Время богослужения — это время страшных дней.

с.2»



Каждый знает по себе, что радикально он не может измениться. Радикально нужно

менять себя в течение всей своей жизни. Но во время поста происходит самое главное: человек, который концентрирует внимание на внутренней своей жизни, начинает хоть немножко разбираться в том, что происходит в его душе. И если в результате этого самоанализа под контроль берутся какие-то слабости, грехи, искушения, то это уже большая победа. А Пасха венчает собой этот труд духовный. И когда мы слышим замечательные слова «Христос Воскресе! — Воистину Воскресе!», наши сердца наполняются радостью. Эта радость не является результатом внешнего эмоционального воздействия на человека. Здесь эмоции совершенно другие, потому что радость идет от сердца и свидетельствует о том, что в этот момент человека касается благодать Божия. ☩»

Святейший Патриарх
Московский и всея Руси Кирилл



Православный журнал «Фома»

- **Одиночество:** что делать, если тебе плохо и даже вера не помогает?
 - **Екклесиаст:** как в Библии оказалась такая «депрессивная» книга, и почему ее обязательно стоит прочесть?
 - **Зачем молиться:** почему люди все время о чем-то просят Бога, если Он и так их любит и Сам лучше знает, что им надо?
- Читайте в апрельском номере «Фомы» и на сайте

foma.ru

10 вопросов священнику о богослужениях Страстной седмицы и Пасхи

Продолжение. Начало на с. 1

Через все богослужения этой недели проходит мысль о непосредственном соучастии христианина в событиях Страстной седмицы. В эти дни Церковь старается поставить верующего в положение участника того, что происходило почти 2000 лет назад.

Не случайно, в четверг вечером на утрени читаются 12 отрывков из Евангелий от Матфея, Марка, Луки и Иоанна. В остальное время года мы такого на утрени не увидим. И эти 12 Евангелий символически указывают и описывают последние 12 часов земной жизни Христа. В Великую Пятницу, после выноса плащаницы, перед ней читается канон «Плач Богородицы». Он читается как бы от лица Богородицы. Вот Она стоит перед гробом Спасителя и оплакивает тело Своего мертвого Сына. И мы, как участники этого богослужения, тоже становимся вместе с Ней у гроба, тоже страдаем Ее горю.

Утрени Великой Субботы, которая совершается в пятницу вечером, включает в себя «чин погребения плащаницы». Плащаница — это покрывало, на котором вышито изображение умершего Спасителя. Она символизирует собой Его бездыханное Тело. Кто ее погребает? Мы — верующие. То есть богослужение погружает нас в то время, когда апостолы и Богородица погребали Господа, и мы участвуем в этом, погребая Его вместе с ними.

5 **Что можно назвать смысловым центром Страстной седмицы?**

Распятие Христа, служба Двенадцати Евангелий. Церковь

в этом богослужении указывает на то, что распятие — это еще не конец истории. Через песнопения и гимны Церковь каждый раз напоминает нам, что Христос воскреснет. Полного торжества смерти не будет, скорбь претворится в радость, и Жизнь победит все равно. Даже самые скорбные песнопения Великой Пятницы заканчиваются надеждой Воскресения: «Поклоняемся Страстем Твоим, Христе. Покажи нам и славное Твое Воскресение».

В этом проявляется два уровня всех богослужений Страстной седмицы. Да, распятие — это кульминация, момент наибольшего душевного и молитвенного напряжения, час великой, всечеловеческой скорби, но это не конец.

6 **Почему в Страстную Пятницу не совершается литургия?**

В Великую Пятницу полагается строжайший пост. В день, когда Церковь скорбит о своем Спасителе, страдавшем и умершем за нее, она призывает сосредоточиться на этой скорби в память об этих страшных событиях. Радость совершения литургии была бы неуместной в этот день.

4 **Какой основной смысл Великой Субботы?**

Великая Суббота — день особого покоя. В первой главе книги Бытия, когда Господь творил мир, сказано, что в день субботний Он почил от дел Своих. И теперь Господь вновь почил, умер на Кресте, и время остановилось. Все замерло в ожи-

дании того, что же произойдет дальше. Тело Спасителя во гробе, Его Душа — в аду. Великая Суббота — это молчание всего мира перед тайной произошедшего.

В этот день на литургии вместо Херувимской песни мы слышим слова: «Да молчит всякая плоть человеческая». Согласно древней христианской традиции, в эту Субботу не положено было говорить. Но на самой литургии начинается приоткрываться пасхальная тема. Перед чтением Евангелия священники снимают темные облачения и одеваются в белые, и само Евангелие уже пронизано духом воскресения. Вспоминается пришествие Жен Мироносиц ко гробу Христа. Они не находят Его Тела. Это первая восточка Пасхи.

8 **После литургии в Великую Субботу освящают куличи. С чем связана эта традиция?**

Церковный устав, который, по сути, ориентирован на монашескую жизнь, указывает на то, что раньше происходило освящение пасхальной трапезы. То есть ни куличи, ни яйца не освящались. Древним христианам и в голову не пришло бы освящать куличи и яйца в тот день, когда нужно молчать, пребывать в покое, ожидая Воскресения Христа.

Трудно установить появление этой традиции. В Белоруссии и на Украине, например, куличи и яйца почти везде освящают после ночной пасхальной службы. Возможно, в России это освящение связано с советским периодом, когда власть всячески воспрещала

ИКОНА ПАСХИ

Схождение Христа во ад

Христос выводит из ада первых людей — Адама и Еву и всех ветхозаветных праведников.

В руке Спаситель держит Крест — знамя победы, отворившее двери ада всем, кто захочет последовать за Ним.

Разрушение ада символизируют сломанные ворота и замки под ногами Христа.



посещение ночной пасхальной службы и люди пытались хоть как-то прикоснуться к торжеству этого дня. Хотя бы через освящение куличей и яиц. Тайных символов за ними нет, и само их освящение — это не какой-то мистический обряд. Церковь просто благословляет верующим вкушение непостной пищи после пасхальной ночной службы — и все.

9 **Какие есть особенности пасхальной службы?**

У этого богослужения свой особенный ритм. Оно очень динамично. Сама жизнь струится сквозь него, потому что Христос победил смерть. Поэтому почти ничего не читается. Все тексты поются. Читаются только молитвы священника и знаменитое «Слово» Иоанна Златоуста. Это «Слово» пронизано ликованием жизни, торжеством Воскресения, глубиной Пасхальной тайны. Иоанн Златоуст спрашивает: «Смерть, где твое жало? Ад, где твоя победа?» Он призывает: пусть и тот, кто постился, и тот, кто не постился, придет на эту великую радость, пусть все верующие приступают к Чаше Жизни, к таинству Евхаристии, к самому Воскресшему Христу. Смерти больше нет, но есть только вечная жизнь — вот единственный и главный лейтмотив всей пасхальной службы.

Крестный ход, в котором мы снова переносимся под покров той ночи, когда Жены Мироносицы пришли ко гробу Спасителя и не нашли Его Тела. Церковь вместе с ними идет ко гробу мертвого Христа. И тогда разносится великая весть: «Христос воскрес!» Так христиане будут приветствовать друг друга на протяжении всех 40 дней празднования Пасхи. Тропарь Воскресения Христова «Христос воскрес из мертвых» — поется в течение всей ночной службы всеми верующими.

Вся Светлая седмица служит как один день. Каждый день повторяется служба первого дня. Ночная же пасхальная литургия — это литургия Царства Небесного. В этот день

времени уже нет — есть только вечность.

И мы знаем о нашем спасении через Воскресение, и не можем молчать об этой радости. Поэтому мы поем. Поэтому на ночной пасхальной службе Евангелие читается на многих языках. Отсюда же и колокольный звон, который благословляется совершать во все время в течение дня на протяжении всей Светлой седмицы.

10 **Как подготовиться к Страстной седмице? Какие богослужения лучше всего посетить? Как правильно настроиться на эти дни?**

Важно посетить все эти службы. Нужно сделать все возможное для этого. И пускай иногда даже в ущерб своим делам. Страстная седмица и Пасха — сердце христианской жизни. Поэтому здесь все драгоценно. Нет ничего второстепенного.

Для того чтобы подготовиться к этим богослужениям, лучше всего перечитать в эти дни Евангелие целиком, чтобы уже в храме стать настоящим участником этих событий. И как некогда Господь причащал Своих учеников на Тайной Вечери, так и каждый христианин должен вместе с апостолами причаститься. Так же идти за Христом на Голгофу. Так же плакать над Ним вместе с учениками и Богородицей. Так же ожидать Воскресения Спасителя в день Великой Субботы. И так же войти в вечную радость Воскресения Христова вместе с Жёнами Мироносицами и апостолами. ✝.



Календарь Пасхи: Страстная и Светлая седмицы

Страстная седмица: 22-27 апреля

ср	чт	пт	сб	вск
24	25	26	27	28
Воспоминание предательства Христа Иудой	Воспоминание Тайной Вечери, Литургия	Воспоминание распятия, смерти и погребения Христа	Воспоминание пребывания Христа во гробе	ПАСХА
	утро — вечер	утро — вечер	утро — ночь	утро
	Чтение 12 Евангелий	Царские часы, Вынос Плащаницы, чин погребения	Ночной крестный ход и пасхальные утрени и литургия	Пасхальная литургия

Светлая седмица: 29 апреля — 5 мая

пн — чт	пт	сб	вск
29-2	3	4	5
Отменяется пост в среду и пятницу и земные поклоны. Каждый день после Литургии совершается крестный ход.	Празднование иконы Божией Матери «Животворящий Источник», освящение воды		Воспоминание уверения апостола Фомы

Пасхальный Крестный ход

Что несут в руках его участники

Пасха — главный христианский праздник — воскресение Иисуса Христа после Его распятия на Кресте. Пасху предваряют Великий пост и Страстная седмица, которые готовят верующих к встрече Воскресшего Спасителя.

Запрестольные крест и икона

Икона Богородицы и изображение Распятия на деревянных древках, которые находятся за престолом в алтаре — отсюда и название.

Фонарь

Светильник на свече под стеклом (чтобы не задувал ветер) символизирует Божественный свет.

Хоругви

Церковные знамена с изображением Спасителя, Богородицы, святых или особых церковных праздников. Хоругви символизируют победу над смертью и дьяволом.

Евангелие

Отрывки из Евангелия читаются во время крестного хода.

Икона Воскресения Христова



Пасхальный трехсвечник

По форме напоминает напрестольный крест, который священник дает целовать прихожанам после Литургии, но вместо Распятия на нем изображено Воскресение Христово. К самому кресту крепятся три подсвечника. Часто трехсвечник украшают разноцветными лентами или цветами.

► Крестный ход во вторник Светлой Седмицы 2018 г., Свято-Троицкая Сергиева Лавра



Артос

С греческого — «квасной хлеб». По форме напоминает большую просфору с оттиском иконы Воскресения Христова. Артос освящается на Пасху и стоит возле царских врат до Светлой субботы, когда его режут и раздают верующим.

Крестный ход — церковный обряд, во время которого верующие совершают шествие с иконами, хоругвями и другими святынями. Крестный ход совершается ради прославления Бога и испрашивания у Него милости и благодатной поддержки. Крестный ход может совершаться из одной точки к другой или же вокруг или внутри храма. В древности крестный ход совершался зачастую во время бедствий, например, засухи или землетрясения.

Со временем стали распространяться торжественные крестные ходы в особые праздники или важные события церковной жизни.

В сам праздник Пасхи крестный ход обычно совершается около полуночи. Духовенство вместе с верующими три раза обходят с песнопениями храм, подходят к его закрытым дверям и поют тропарь «Христос воскрес из мертвых...» Двери открываются, все заходят

внутри и начинается праздничная служба. Этот крестный ход — прообраз шествия жен-мироносиц, которые спешили ко гробу Спасителя.

Всю следующую неделю — Светлую седмицу — каждый день после литургии также совершаются крестные ходы, но они проходят днем. Крестный ход останавливается по четырем сторонам света возле храма и духовенство читает Евангелие. ☩.

ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ

Часто спрашивают:

как мог Иисус проповедовать любовь и при этом — бить людей бичом?



Отвечаем:

В истории с изгнанием торгующих из храма упоминания о биче вызывают у многих соблазн подумать, будто Бог способен был избивать провинившихся перед Ним людей.

Чтобы оградить читателей Евангелия от подобных предположений, Евфимий Зигабен — один из авторитетнейших толкователей Священного Писания — более детально пояснил это место: «Следует заметить, что, сделавши бич, Иисус Христос не бил людей, но только устрасил их и удалил, а овец и волов, конечно, ударял и выгнал».

Бич — пастушеский инструмент. Вполне разумно соорудить его, чтобы прогнать скот со двора. Но полагать, будто этим же бичом Иисус бил и грешников, наживавшихся на сборе денег с богомольцев, было бы по меньшей мере странно. Двадцать седьмое правило святых апостолов однозначно утверждает, что Иисус никогда, ни при каких обстоятельствах Своей земной жизни не поднимал руку на человека: «Ибо Господь отнюдь нас сему не учил: напротив того, Сам был ударяем, не наносил ударов, укоряем, не укорял взаимно, страдая, не угрожал». ☩.

ВОПРОСЫ МАСТЕРАМ

Почему у некоторых святых на иконах квадратные нимбы?



Отвечает Дмитрий Трофимов, руководитель творческих мастерских «Царьград»

Действительно, такие изображения святых мы можем увидеть на стенах древних храмов. Фигуры с квадратными нимбами находятся в одном ряду со святыми. Это благочестивые люди, как духовные лица, так и представители правящей династии, градоначальники, изображенные при жизни. Такой чести они удостоились за то, что пожертвовали на строительство конкретного храма либо занимались организацией его возведения.



Почему нимб квадратный? В античном понимании квадрат символизирует совершенного, добродетельного человека, достойного похвалы.

Круг — символ Неба, Божественного мира. Квадрат — это символ земли, земной жизни. Четыре времени года и четыре стороны света, в каждой из которых звучит проповедь Евангелия.

К примеру, папа Римский Пасхалий I (817–824) был известен как миссионер и храмоздатель. С квадратным нимбом он изображен в ряде церквей в Италии. Эти мозаики создали бежавшие в Рим от иконоборцев греческие художники-монахи.

Жертвователя-ктитора, как правило, изображают с храмом в руках. Его фигура может быть подчеркнута миниатюрной, в два-три раза меньше фигур святых.

Организаторы строительства увековечивали свое имя в храме и другим образом, например, вписывая в мозаичное полотно свою монограмму. Затеяливая подпись вышеупомянутого Пасхалия I украшает замковые камни алтарных арок римских храмов.

Так как в православном искусстве людей при жизни изображают крайне редко, то и квадратный нимб встречается нечасто. Сегодня это скорее любопытная традиция, оставшаяся в древности. ☩.

Защищает ли икона в машине от аварий?



Отвечает Анатолий Влезько, руководитель мастерской «Палехский иконостас»

Миниатюрная икона в машине или небольшой триптих иконок над приборной панелью — привычные атрибуты автомобилиста. Их можно встретить и у воцерковленного человека, и у того, кто в храм вообще никогда не заходит.



Некоторые люди воспринимают икону в машине как некий оберег. Такое отношение в корне неверно. Икона не талисман и не гарантия безопасности на дорогах. В аварии попадают и глубоко верующие люди, и атеисты. Ни в одном из подобных случаев нельзя сказать: «от смерти его уберегла икона» или «была бы икона, аварии не было бы». Икона — связующее звено между человеком и Богом при молитве, подспорье, которое необходимо нам, чтобы обращаться к Господу, Богородице и святым со словами благодарности, с сердечными просьбами и покаянием. Икона ни при каких обстоятельствах не может быть языческим оберегом.

Каким же должно быть отношение христианина к иконам в автомобиле? Да в общем-то, ровно таким, как и к иконам в любом другом месте. Автомобильные иконы ничем не отличаются от икон в храме или дома, кроме разве что размера и способа крепления.

Иконы в машине — напоминание нам самим о том, что Господь всегда рядом, всегда готов выслушать нашу молитву и помочь во всех житейских делах. Вы можете купить в машину икону Спасителя или, к примеру, небольшой триптих икон — Спаситель, Богородица, святой Николай. Можно разместить образ любимого вами святого, ангела-хранителя или крест. Совершенно не важно, будут ли иконы бумажными, деревянными или металлическими, — для богообщения это несущественно. Главное — ваша вера, ваше желание освятить молитвой пространство, в котором вы проводите несколько часов каждый день, — ваш автомобиль. ☩.

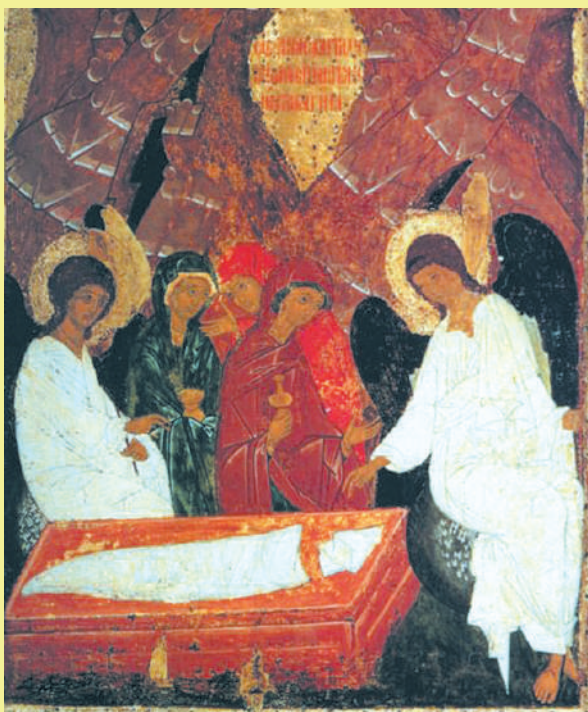
Часто спрашивают какая молитва Пасхи самая главная?

Отвечаем: тропарь — краткое песнопение, которое выражает смысл любого православного праздника. Тропарь Пасхи по-церковнославянски:

**Христос воскрес из мёртвых,
смертию смерть поправ, и сущим
во гробех живёт даровав.**

В переводе на русский:

**Христос воскрес из мертвых,
поразив (Своею) смертью смерть
и даровав жизнь
находящимся в гробах.**



Почему Пасху празднуют каждый год в разные дни?

Потому что изначально Воскресение Христово праздновали каждую неделю. Собственно, так происходит и сейчас: каждое воскресенье христиане празднуют Воскресение Спасителя! Но среди всех воскресных дней, особенно выделяется тот, в который исторически произошло Воскресение. Согласно Евангелию, это был первый день после иудейской Пасхи. Иудеи пользовались лунным календарем. Таким образом, отцы Первого Вселенского собора постановили, что христианская Пасха празднуется в первое воскресенье после весеннего полнолуния, которое наступает после или в день весеннего равноденствия, если это воскресенье приходится после дня празднования еврейской Пасхи. Если воскресенье после полнолуния приходится на время до еврейской Пасхи, православную Пасху отмечают в первый воскресный день после дня еврейской Пасхи. Получается, что дата празднования Пасхи лежит в пределах от 4 апреля до 8 мая по новому стилю. ☩



**БЛАГОВЕСТ
РАДОНЕЖЬЯ**

№ 4 (291) апрель 2019

Редколлегия: протоиерей Игорь Завацкий, протоиерей Сергей Трухачев
Регистрационное свидетельство № ПИ 1 — 50446
Газета выходит ежемесячно. Тираж 5 000 экз.
Подготовлено при участии Синодального отдела по взаимоотношениям Церкви с обществом и СМИ.
Координатор приложения — Мария Ермаченко
Верстка — Светлана Лукоянова

В номере использованы материалы журнала «Фома» / foma.ru
Отмечено: ☩.

Проект «Православный вестник» благодарит:
Трофимова Дмитрия Александровича
Костюченко Александра Николаевича
Влезько Анатолия Владимировича

Дорогие читатели! Ваши отзывы и пожелания присылайте по адресу:
Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Кузьмина, 1/5, Ильинский храм.
т. 8 (496) 547-61-74.

Уважаемые читатели! Эта газета относится к духовным ценностям. В ней неоднократно упоминается имя Божие, публикуются изображения священных предметов: икон, крестов, храмов, поэтому мы просим вас относиться к изданию с должным благоговением. Сделайте годовую подписку, дайте почтальону газеты детям, внукам, знакомым. В случае отсутствия таковых принесите газеты в храм вашего прихода.

Редакционный совет

ВОПРОС СВЯЩЕННИКУ Ребенок говорит, что Бог «плохой»...

Сыну Андрею 7 лет. В очередной раз происходит истерика, беспокоит мысль, что Бог «плохой», ему стыдно об этом говорить. Как и чем помочь ему?



**Отвечает
иерей Роман Посыпкин,
настоятель
Вознесенского храма
г. Кинешма**

Почему в Церкви дети до семи лет приступают к Причастию без покаяния? Церковь считает, что столь малые дети не подвержены греху в силу того, что не могут осознавать в полной мере, что же такое грех. Если у Вашего ребенка истерики, то его, вне всякого сомнения, надо показать хорошему доктору, специалисту именно в этой области. Если же его только «беспокоит мысль, что Бог плохой», Вам стоит научить его отгонять эту мысль, которую вкладывает в его неокрепший ум сами знаете кто.

Наталья



Христос благословляет детей. Николас Мас, 1652-1653

Вы должны научить его самой краткой и понятной ему молитве: «Господи, помилуй!» Вам необходимо объяснить сыну, что как только его посещают подобные мысли, то вместе с ними за

его детскую душу ведет борьбу противник Бога. И чтобы отогнать от себя этого врага, сыну необходима молитва. Неспешная, искренняя... в его детском уме и сердечке. ☩.

ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ

Почему в Церкви

*все время просят что-то в молитвах у Бога,
если Он и так всех любит?*

Потому что

так христиане выражают свою веру в то, что именно Бог — податель всяких благ. Бог любит всех и каждому подает то, что ему необходимо, даже если человек не молится. Но без молитвы любой полученный дар будет восприниматься просто как явление природы, за которое некого благодарить — ведь все происходит само по себе. В Церкви же через молитвы прошения, а потом — через молитвы благодарности христианин вступает в общение с Богом, дает Ему место в сво-

ей жизни и таким образом сам приобретает Божественному бытию. В этом и состоит главный смысл любой молитвы, по слову святителя Игнатия (Брянчанинова): «Не нужны Богу наши молитвы! Он знает и прежде прошения нашего, в чем мы нуждаемся; Он, Премилосердый, и на не просящих у Него изливает обильные щедроты. Нам необходима молитва: она усваивает человека Богу. Без нее человек

чужд Бога, а чем более упражняется в молитве, тем более приближается к Богу». ☩.



ВОПРОС СВЯЩЕННИКУ Как бороться с ленью?

Помогите. Я ленивый и неорганизованный. Всю жизнь ставлю цели и не довожу начатое до конца. Я так не хочу. И планировать пробовал, и задачи приоритетные ставил, а 80% времени уходит ни на что. Может, молитва какая есть? Я знаю, звучит глупо, но я не могу прыгнуть выше головы. Не получается.



**Отвечает
протоиерей
Андрей Ефанов**

Молитва — это не заклинание из серии «сказал — и все само собою сделалось». Молитва — это просьба к Богу, Матери Божией и святым, иногда — прямо вопль о помощи. Просьба может быть уже сформулирована святыми, а может быть выражена Вашими словами. Я Вам советую регулярно молиться утренними и вечерними молитвами. Вчитайтесь в них — и Вы увидите, что все необходимые просьбы в них уже проговорены. Просто какие-то вещи названы устаревшими словами — берите словарь, и смотрите в нем неизвестное слово. И все.

Михаил

Что касается Вашей проблемы, я бы посоветовал Вам принять решение, что хозяин Вашей жизни — Вы. Вы отвечаете за то, что и как в ней происходит.

Два практических совета. 1. Планируйте не 100% дневного времени, а 40–50%, чтобы оставалось пространство для маневра. 2. Вам надо записывать две вещи: сколько реально времени уходит на каждое дело (против того времени, какое Вы запланировали), что не удалось сделать и почему. Писать это надо без терзаний совести, а просто факт: «не повесил полку, потому что сидел «ВКонтакте», например. Уже к концу первой недели Вы увидите, куда утекает время.

Конечно, раз Вы пишете, что уже планировали и не получалось, то,

наверное, и записывать потраченное время тоже будет трудно. Есть множество других способов. Главное — с чего-то начать. Это что-то должно быть очень небольшое и более Вам близкое по складу. Одно из таких ежедневных упражнений — молитва. Почему так важно, чтобы она была обязательно ежедневной, утром и вечером? Потому что это как раз элемент той самодисциплины, о которой Вы так переживаете. Трудно прочитать правило? Засеките по часам 5 минут. Пять минут есть всегда, вечером — точно есть. Утром пускай будет хотя бы три. Только три! И прочитайте те молитвы, которые успеете ровно за это время, но зато обязательно каждый день. Когда это получится, добавьте что-то еще. ☩.

