



ИСТИНСКИЯТ ПОСТ Е ОТЧУЖДАВАНЕ ОТ ЗЛОТО

(СВ. ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИ)

„Преди всичко примири се с врага си, като му простиш от сърце;
като видиш беден не се отвръщай от него, но му помогни с каквото можеш;
не завиждай никому;
не осъждай никого;
не поглеждай с пожелание;
не протягай ръце към онова, което не ти принадлежи;
не подавай ухо на клевети и лъжливи сведения за ближния си;
нека устата ти да са затворени за всичко лошо за твоя ближен;
пости с очи и уши, с ръце и нозе, с ум и сърце!
Бъди благоговееен във всичко, – бъди всякога смирен и кротък.

Защото каква полза, ако измъчваш тялото си с неядене, а душата ти се надува от гордост?

Каква полза имаме от това да бледнеем от пост, когато побледняваме от завист?

Що за добродетел е да не прием вино, а да се опиваме от омраза?

Или да не ядем риба и месо, а да изаяждаме братята си с клевети?

И така, като постим телесно, нека постим и духовно; като очистваме тялото с въздържание от храна и пиене, нека очистваме душите си от суетни и нечисти мисли; нека се украсяваме с милосърдие, кротост, смирение, примиряване с враговете, с милост към всички наши ближни.

Това е пост, приятен на Бога и спасителен за нас. Постихме с пост благоприятен, благоугоден на Господа. Пост на отричане от злото, въздържане на езика, въздържание от гняв, отлъчване от похотите, злословието, лъжите и клетвите.

Постът, през който липсват тези прегрешения, е истински и благоприятен”.



ДЕСЕТ ПОЛЕЗНИ И ДЕСЕТ ВРЕДНИ НЕЩА ПО ВРЕМЕ НА ПОСТ

автор: прот. Андрей Ефанов; превод: Татяна Филева; източник: <http://www.bogonosci.bg/>

Какво не бива да забравяме по време на пост?

Постът по своята същност е време на въздържание. Затова да се постареем да се въздържаме от всичко, което не е полезно за душата:

1. **Телевизия.** Мисля, че на първо място сред несполучливите неща можем да поставим телевизора. Сериалите карат зрителя да прекарва част от живота си, живеейки „вместо някой друг“. Известен е случай, когато една майка се отказала да емигрира при децата си, защото в тази страна, в която я канели, било завършило излъчването на сериала „Санта Барбара“. Когато се случи да говоря, че през поста трябва да ограничим гледането на телевизия, често чувам, че хората са готови да се откажат от гледането на новините, готови са да постват много строго по отношение на храната, но не могат да се откажат от гледането на сериали. Именно от това вредно увлечение, което учи човека да живее измислен живот, съчувствайки на порока и страстите заедно със замисъла на режисьора и сценариста, е необходимо да се откажем, поне по време на пост. Художествени филми също съветвам да гледаме по-малко, защото почти всичко, казано по отношение на сериалите, е приложимо и към обикновените филми. Новините също така едва ли могат да внесат в душата на постещия покой и молитвено настроение. Затова, ако все още не сте свалили антената на своя телевизор, сега е подходящото време да го направите.

2. Неограничената тарифа на мобилния телефон.

Ако за Вашата работа нямате нужда от неограничената тарифа на телефона, по време на поста е по-добре да се откажете от тази услуга. Неограниченото общуване е много вредно по времето, което Църквата е определила за молитва и духовно четене, това общуване много разслабва душата. Да бъдем внимателни и със стационарния телефон.

3. **Интернет.** Най-добре е строго да определим списък на сайтовете, които можем да посещаваме през поста. Всичко, което не е

свързано с работата или послушанието, трябва да бъде строго ограничено. Дори и ползвайки сайт, в който няма нищо вредно за душата в обичайното време, през поста можем да прочетем несполучлива информация. Затова преди да следваме свързаните със сайта линкове, да помислим за това какви ще бъдат последствията за постещата душа от това действие.

4. **Личното общуване.** Безспорно, постещият не бива да излага на показ своето въздържание. Но въпреки това за духовна полза е много важно да ограничим общуването. Трябва да правим това коректно, за да не обидим никого със своя отказ. Понякога заради ближния се налага да пренебрегнем мълчанието, защото нашето

участие може да спаси душите и дори живота на ближните. Но сплетните, клюките, празнословието могат да причинят вреда не само на постещия, но и на околните. Да бъдем внимателни със словото, този нож с две остриета, който може както да изцелява, така и да погубва.

5. Излишната почивка.

Както непосилният труд не е полезен за здравето и дори за душата, така и прекомерната почивка е допустима само за болния. Почивайки прекалено в периода на поста, ние се лишаваме от ползата от духовните подвизи.

6. **Останалите развлечения.** Тук е много важно да определим за себе си какво е допустимо и какво не по време, когато душата се намира в състояние на пчела, събираща мед. Както пчелата в сезона на цъфтежа се труди за дългите зимни месеци, така и постещият човек трябва да не се отклонява в това, което пречи на главното дело по време на поста. Това се отнася за музиката, игрите, празнуването на рождени дни, честването на различни годишнини и много други неща. Впрочем всичко е добро с мярка. За вашите гости ще изглежда неразбираемо и странно, ако празникът се превърне в душеполезна беседа със зеле без олио.

7. **Пътешествия.** Можем да приветстваме поклонничеството, но и в него трябва да имаме мярка. Все пак е по-добре да прекарваме поста в



тишината на своя дом, ако това е възможно. Отиването на почивка и курорт понякога не може да се отложи, но тогава не бива да забравяме, че вече сме нарушили поста в някаква степен, затова трябва да разсъдим кое е по-важно в този случай. Понякога на децата е необходима почивка извън града, а и графикът на отпуските много често не зависи от нас.

8. **Храна.** Постещият трябва да знае от какво може да се въздържа през поста, така че въздържанието да не навреди на здравето му. Месната храна, разбира се, е допустима само при сериозна болест, а що се отнася до останалото, тук трябва да спазваме мярката. Затова стоманолепарът не бива да се отказва от мляко, както и студентът – от риба. Изобщо, много календари, които публикуват манастирски правила за пост, са неприемливи за миряните. По-важното е да се откажеш от тази храна, която подхранва страстите, отколкото от онази, която подхранва тялото; например сладкишите и деликатесите повече ще навредят на душата, отколкото чаша мляко за този, който извършва тежък физически труд. Въздържанието в храната е само средство за поддържане на душата и тялото в състояние на дисциплина, а не самоцел: това е много важно. Затова, ако са Ви поканили на гости, не трябва да смушавате домакините със своето въздържание. По-добре след това да усилим строгостта на поста, за да може и постът да донесе полза на душата и тялото, и Вашето поведение да не отблъсне невъцърковените хора от Православието.



9. **Алкохол.** Не бива да забравяме, че и най-малкото количество алкохол, прието по време на пост, прави този ден в определена степен блажен, защото всяка алкохолна напитка в една или друга степен разслабва душата, прави я неспособна за постнически трудове. Виното е допустимо само в празнични дни, и то в много умерено количество.

10. **Съпружески отношения.** Независимо от голямата дискусия, разгърнала се в последните години по този въпрос, аз съм убеден, че съпружеските отношения през поста не могат да не се отразят на качеството на поста. Но за такава строгост на поста, при която съпрузите ПО ВЗАИМНО СЪГЛАСИЕ и без вреда за брака могат да се въздържат през целия пост, трябва да съзреем духовно. Затова по този въпрос е важно да спазваме мярка и благоразумие. И най-важното, да помним, че ако можем да си готвим храна в отделна тенджерата, то брачните отношения, особено в леглото, са въпрос, който се решава от двама души. По-добре да нарушим

поста, отколкото да причиним болка на своята „половинка“ с отказ.

Разбира се, въздържанието е забележително, но само тогава, когато се извършва с някаква цел. Затова си заслужава да се замислим не само върху това от какво трябва да се откажем, но и на какво трябва да обърнем внимание, когато постим.

1. **Молитва.** Несъмнено, по време на пост няма нищо по-важно от усилената молитва. Именно молитвата и въздържанието укрепяват вярата, затова към своето обичайно молитвено правило е добре да добавим един-два канона, няколко допълнителни молитви. Желателно е четенето на Псалтир. Да усилим и молитвата за ближните, защото те не по-малко от нас, а понякога и повече, се нуждаят от молитвена подкрепа.

2. **Благотворителност.** „Истинският пост се състои не само в изнуряване на плътта, но и в това да дадеш на гладния частта от хляба, която сам си искал да изядеш“ – ни казва преподобният Серафим Саровски. Затова усърдието в помощта на ближния трябва да бъде важна част от поста. Помагайки на ближния, да не забравяме, че това е помощ преди всичко на самия Христос.

3. **Изповед и Причастие.** Задължително е няколко пъти или поне веднъж да се изповядаме и причастим по време на поста. Нещо не дисциплинира по-добре душата от подробната и сърдечна изповед, и нищо не храни душата така, както Хлябът на Живота.

4. **Иисусова молитва.** Отделно трябва да споменем Иисусовата молитва. Към непрестанна молитва ни призовава Апостолът (1 Сол. 5:17). Въпреки че и извън поста трудовете за придобиване на Иисусовата молитва трябва да заемат немалко време в живота на християнина, постът е най-доброто време за трудове на това поприще. Посвещавайки цялото си свободно време за Иисусовата молитва, ние несъмнено ще придобием духовна полза от поста.

5. **Четене духовни книги.** Задължително четиво за постещия трябва да бъдат една глава от Евангелието и две глави от останалите книги на Новия Завет. Библията е неизчерпаем източник на божествена мъдрост и никога не бива да пренебрегваме този Божий дар. Новоначалните е задължително веднъж да прочетат тълкуванията и отново да се обръщат към тях при възникване на недоумения. Трудно е да се дават общи съвети по отношение на останалата духовна литература, но общо правило може да бъде четенето на

патериците, трудовете на оптинските старци, на светителите Игнатий Брянчанинов и Теофан Затворник. Впрочем тук не може да се състави общ списък от книги, подходящ за всички. Важно е духовната литература да поучава, да привежда в състояние на духовна бодрост, а не да разсейва.

6. **Поклонничество.** За това вече споменахме по-горе; тук само ще добавим, че към това средство трябва да прибегва униващата душа, нуждаеща се от утешение и укрепване.

7. **Сън.** Голям подвиг е да прекарваме част от нощта в молитва. Но това не е по силите на всеки. Но трябва да отбележим, че нощната молитва хармонизира състоянието на душата, изпълва душата с умиротворение и покой, укрепва я в борбата с изкушенията.

8. **Смирение.** Да не забравяме, че смирението не е игра на смирение. Осъзнаването на своята духовна немощ, на своята неспособност да направим каквото и да било без Божия помощ и, като следствие, измолването на Божието благословение за всяко дело и молитвата по време на това дело трябва да бъдат норма за християнина. Подобно състояние е най-лесно да постигнем именно по време на пост.

9. **Любов.** Живеем във времена, когато любовта почти напълно е оскъдняла. А без любов светът ще погине. Затова да измолваме от Господа любов към всички без изключение. Разбира се, Господ ще ни изпрати тази любов, само трябва да се научим да я приемаме. Спазвайки изложените по-горе правила, и особено осъзнавайки своето недостойнство, ние постепенно ще станем онези съсъди, способни да съхранят виното на Божията любов. А без любов всичко е нищо. Без любов постът ще ни послужи изключително за наша вреда.

Това е всичко, което исках да кажа в началото на този пост. Времената за Църквата като цяло, както и за всеки от нас, християните, никак не са леки, затова да приемем като дар времето на Рождественския пост, което ни предстои да прекараме във въздържание и духовно усъвършенстване. *Бъдете будни и се молете, за да не паднете в изкушение: духът е бодър, а плътта – немощна* (Мат. 26:41).

Поздравявам ви с началото на поста, възлюбени братя и сестри!

ЕНОРИЙСКИ ЖИВОТ

автор: Добринка Неделчева

На първо число на месец март се отслужи водосвет от чредния свещеник след Света литургия.



На Националния празник Трети март се отслужи Света литургия в храма и се почетоха – руските и български воители, загинали за нашето освобождение.

Да благодарим на Бог за милостта и даровете които получават грижещите се за кухнята.

ЗАДУШНИЦА

"Той не е Бог на мъртви, а на живи, защото у Него всички са живи" (Лук. 20:38)

На 5 март, съботата преди Неделя Месопусна беше Задушница, една от трите Задушници в православния календар. Това е времето, когато се прави общ помен на починалите. Тази година отец Ясен отслужи общата панихида в нашия храм. След молитвите за нашите покойници енорияшите раздадоха милостиня за Бог да прости.

Защо именно жито и вино е прието да се подава, какво символизира те? Житното зърно *"няма да оживее, ако [първо] не умре"* (1Кор. 15:36), затова вареното църковно жито ни припомня нашето бъдещо възкресение, а виното символизира животодателната Лоза Исус Христос и Неговата пречиста Кръв в тайнството на светото Причастие (Иоан 15:4).

ЕДНА ГОДИНА ОТ КОНЧИНАТА НА БОЯН БАНЧЕВ



Точно преди една година след кратко боледуване ни напусна нашият брат в Христа Боян. Боян беше част от нашата енория и служеше като иподякон в храма. Той не щадеше труда и времето си за всякаква работа. Помагаше всеотдайно на свещениците и енорияшите.

На 13 март отец Добромир и отец Георги отслужиха панихида в храма и след това съпругата на Боян раздаде варено жито и топла супа за Бог да прости.

Бог да прости Боян и Царство му небесно!

В неделя след Света литургия се приготвя топъл обяд за всички. Благодарим за даренията труда и молитвената подкрепа на енорияшите от енорията на храм „Цар Борис-Михаил“. С радост ще посрещнем новодошлите. Милостив Бог в Неговите благодеяния!

В първата седмица на великият пост от 18 часа се служи Велико повечерие с канон на св. Андрей

Критски, а в петък от 17 часа Малко повечерие с Богородичен акатист първа статия.

На Тодорова събота се отслужи Златоустова Света литургия, а в неделя – Православна Василиева литургия.

ЗА ВАС, СЕДМОКЛАСНИЦИ – подготовка за външно оценяване по БЕЛ и математика

Църковното настоятелство при храм "Св. цар Борис" - гр. Варна, кв. Аспарухово организира:

Всяка неделя от 14.00 ч ще се провежда подготовка за национално външно оценяване по български език и литература. Занятията ще са в рамките на два учебни часа. Цената е 5 лв.

Всяка неделя от 15.30 ч ще се провеждат тестове със задачи по математика - МОДУЛ 1 - за външно оценяване и МОДУЛ 2 - изпит за прием в езикови и профилирани гимназии по формата на PISA. Цена - 5 лв. за "Първи модул" и 8 лв. за Тест "Първи и Втори модул".

Занятията ще се провеждат в сградата на Неделното училище.

Резултатите от тестовете ще бъдат оценявани и анализирани с оглед степента на овладяване на преподадения материал до момента.

За справки и записвания:

Отец Добромир Георгиев - тел. 0899 050 060

Г-н Дяков - учител по математика - тел. 0898 687 746

Г-жа Стоянова - учител по български език и литература - тел. 0897 539 822

НЕДЕЛНОТО НИ УЧИЛИЩЕ СВАЛИ МАСКИТЕ ПРЕДИ ПОСТА

автор: Юлиана Станева

„На днешния ден – Сирни Заговезни, денят в който за последно преди поста консумираме млечни храни е и ден за прошка. Ден, в който ние даваме прошка и искаме прошка от роднини, от приятели, а и от хора, които не са ни толкова приятни. Днес е и денят, в който подготвяйки се в покаяние за поста, слизаме до дълбините на душите си и сваляме маските, тези зад които много често се крием, маските на гордостта, на лицемерието, на егоизма и оставаме такива каквито сме – хора немощни, но водещи духовни борби. И Дай Боже след като преминем идните седем седмици в покаяние, с молитва и търпение да посрещнем заедно Христовото Възкресение.“ – с тези думи се откри тазгодишният маскарад под наслова „Да свалим маските преди поста“.



Програмата започна с приказно ревю представено от децата на НУ „Св. Климент – Охридски“. Оригиналноста на костюма и артистичното му представяне бяха двата критерия, по които безпристрастното жури, в лицето на отец Добромир и мирянките Лидия Балупова и Стела Ковачева, трябваше да оцени участниците. Докато журито определяше на кого да връчи трите медала се разиграха две игри на закрито, в които всички много се забавляваха. След това се премина към въртенето на халва- една традиция свързана с този ден.

Икони бяха приготвени за награди на всички участници, като разбира се отбелязахме, че най – голямата награда за нас е, че сме заедно.

След приключването на програма се преместихме в сградата на неделното училище, където заговорихме с яйца, баница и халва приготвени от жените от православното сестринство към храма.

ПЦДОН

Център за зависими „Отвори очи“ е основан през 2004 г., като православен център, в който зависимите получават духовна подкрепа за преодоляване на своята зависимост (към наркотици, алкохол, хазарт, компютри и т.н.). Програмата на центъра е 24-часова и се осъществява в защитеното жилище, намиращо се в кв. Аспарухово, гр. Варна (в двора на храм „Св. Цар Борис“). В програмата могат да участват лица навършили 18 години.

Помощта за участниците в програмата е основана на духовното обгрижване, което се извършва от свещеници, и е подкрепено от работата на екип от специалисти – психолог, социални работници, трудо-терапевти, арт-терапевти, катехизатор.

Центърът осъществява своята дейност в защитено жилище, което се намира в двора на храм „Свети Цар Борис“, в кв. Аспарухово, гр. Варна. Разполага и с отделно преходно жилище, в което реализира дейностите по ресоциализация на участниците в програмата.

Повече информация относно терапевтичната програма на Център за зависими „Отвори очи“ можете да получите на телефон:

087 911 3063

всеки ден между 09:00 и 19:00 часа
Заедно по пътя към Живота

ВЕЛИКОПОСТНА МОЛИТВА НА СВ. ЕФРЕМ СИРИЕЦ

Господи и Владико на моя живот,
не ми давай дух на безделие, униение, властолюбие и празнословие.
Но дух на целомъдрие, смиреномъдрие, търпение и любов дарувай на мене,
Твоя раб.

Ей, Господи Царю!
дарувай ми да виждам моите прегрешения
и да не осъждам моя брат,
защото си благословен во веки веков.
Амин.

КРАТКО ЖИВОТООПИСНИЕ НА СВ. ЕФРЕМ СИРИЕЦ

източник: www.pravoslaviето.com

Св. преп. Ефрем Сирин бил родом от Едеса, Сирия - син на благочестиви родители. Млад отишъл в пустинята; станал монах и прекарвал в подвизи.

Написал много слова и поучения. Основал училище в Едеса, от което са излезли много знаменити учители на Сирийската църква.

Ръкоположен за диакон от Св. Василий Велики, без да знае гръцки език, чудесно проговорил тоя език; от него е ръкоположен и за свещеник.

По свое завещание от скромност бил погребан в края на градските гробища, дето погребвали странници, в 373 година.

† Траянополски епископ Иларион, Пространен православен месецослов, изд.
Тавор



Св. Ефрем Сириец е боговдъхновен църковен писател и екзегет, оставил множество съчинения, сред които и тълкувания на цялото Священо Писание.

Борбата с греха и покаянието е основна тема в съчиненията и проповедите му. Неслучайно молитвата "Господи и Владико на моя живот" от този "проповедник на покаянието" е в основата на православното богослужение през Великия пост. В разнообразни литературни и омилетични форми св. Ефрем разглежда и други основни нравствено-аскетични въпроси.

Св. Ефрем Сирин води борба с ересите и утвърждава православната вяра и до нас са останали множество негови догматико-полемически съчинения.

ГРАФИК НА СЛУЖБИТЕ

Делничен ден	Събота	Неделя
8:00 - Утреня	8:00 - Утреня	7:45 - Възкресна Утреня
8:30 - св. Божествена Литургия	8:30 - св. Божествена Литургия	9:00 - св. Божествена Възкресна Литургия
	16:00/17:00 (според часовото време) - Възкресна Вечерня с Акатисти към чудотворните икони на Света Богородица - "Неопиваща Чаша", "Всецарица" и "Възпитание"	

Забележка: В навечерието на голям празник се отслужва празнична вечерня на предния ден от 16.00/17.00 ч. (според часовото време).

На всяко 1-во число от съответния месец се отслужва водосвет в храма.

Веднъж в месеца се провежда духовно последование с четене на св. Киприянови молитви, маслосвет и водосвет срещу магии и различни демонични влияния.

Повече информация за последованията можете да получите на място от свещопродавците.

Внимание! Вестникът съдържа текстове от Священото Писание и икони. Не го използвайте за домакински и други нужди!

Енорийски лист „С нами Бог“ се издава с благословението на Варненски и Великопреславски митрополит Йоан.

Титуляр: Църковно настоятелство при храм "Св. цар Борис" - гр. Варна

IBAN: BG27FINV91501216

BIC: FINVBGSF

ПЪРВА ИНВЕСТИЦИОННА БАНКА

ВАЖНО: в основанието трябва да напишете "Дарение" и задължително да уточните желаното направление, където да се разпределят средствата.

Бог да благослови дарителите!

Адрес на храм „Св. Цар Борис
Михаил”

Гр. Варна, кв. Аспарухово,
ул. „Места” 38 а

<http://sveticarboris.net/>

Свещеници в храм „Св. Цар Борис”

свещеноиконом Добромир Георгиев **0899 050060**

протоерей Георги Фотакиев **0898 470439**

йерей Ясен Керчев **0896 778675**