

ПРОЩЕНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

«Простите!» - бросаем мы на бегу, толкнув кого-то в спешке. «Простите, передайте соль», - извиняемся мы за то, что своим присутствием затрудняем нехитрым действием соседа. «Я извиняюсь», - протяжно тянем мы гласные нарочито мерзким голосом, наступая на ногу кому-то в автобусе. Извинения, превратившиеся в междометия, заполнения пауз, ничего не значимые слова... Мы говорим их по поводу и без него. Но лишь когда «прости» нужно употребить по назначению, часто ли оно так легко сходит с нашего языка, беря свое начало в сердце?

Ощущение весны уже витает в воздухе. Преображения ждет не только природа, душа так же хочет очиститься от гнета грехов, долгов, обид, как от снега, который за долгую зиму стал серым и тяжелым. Простить, значит «отпустить», освободить» не только просящего человека, избавив его от чувства вины, но и самому освободиться от той душевной грязи обид, которая захламляет душу. Близится Великий пост, когда нужно особенно внимательно всматриваться в себя, но перед этим, как бы в дар нам, есть чудесный праздник – Прощеное воскресенье. Время, когда можно и нужно просить и прощать. Не зря говорят: как просто любить все человечество в целом, и как сложно одного конкретного человека. «Если вы будете прощать людям согрешения их, - говорит Господь, - то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших» (ср.: Мф. 6, 14-15). Поэтому еще с древних времен читается благочестивый обычай испрашивать друг у друга прощение в этот воскресный день, для того, чтобы с миром и смирением в душе понести подвиг Великого поста, прося и у Господа оставления нам согрешений наших.

В этот день вечером в храмах по обычаю служитя специальный чин прощения, во время которого верующие просят друг у друга прощения перед началом Великого поста. При этом добрый пример подают сами священники, которые первыми просят у своей паствы прощения. Приглашаем всех на Вечерню Прощеного воскресенья в храмы города. Ведь за окном весна, пора, когда хочется освободиться от гнета слежавшегося, прошлогоднего снега...



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОЩАТЬ?

Мы часто слышим: «Кто старое помянет, тому глаз вон», «На обиженных воду возят» и т.п. И действительно, злопамятные люди портят жизнь не только окружающим, но и самим себе. Эмоции «сжигают» их изнутри. А как вы реагируете на обиды и умеете ли прощать?

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ
ХАБАРОВСКОЙ ЕПАРХИИ



www.pravostok.ru

курс –
ВОСТОК
православное молодежное
движение

двмолодо.рф

1. На работе вас случайно толкнули. Вы...

- а) вежливо сделаете замечание;
- б) улыбнетесь, ведь ничего страшного не произошло;
- в) дадите сдачи, не в этот раз - так в другой.

2. Тот, с кем вы были врагами в школе, приходит к вам на собеседование, чтобы устроиться на работу. Вы...

- а) рады помириться и посмеяться над прошлым;
- б) делаете все, чтобы он чувствовал себя комфортно;
- в) устраиваете худшее интервью в его жизни.

3. Ваш супруг вскрыл письмо, адресованное вам...

- а) вам неприятно и вы это не скрываете;
- б) это всего лишь письмо, не стоит портить отношения;
- в) вы никогда не сможете ему доверять.

4. Безработный друг негодует по поводу ваших трат. Вы...

- а) ставите его на место;
- б) жалеете его;
- в) готовы взорваться от злости.

5. Тот, кто причинил вам боль, просит прощения. Вы испытываете:

- а) признательность;
- б) сочувствие;
- в) ярость.

6. Для вас самое трудное в конфликте...

- а) справиться с первыми эмоциями;
- б) скрыть, что вы испытываете;
- в) забыть о своем гневе.



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

• **Больше ответов «а».** Если вас обидели или задели, вы позволяете себе пройти все этапы переживаний. Сначала ощущаете негодование и боль. И даете волю своим эмоциям, иногда прямо обращаясь к обидчику. А потом уже анализируете произошедшее. Это позволяет вам по-настоящему простить и забыть о бывших недоразумениях.

• **Больше «б».** Вы прощаете без всяких условий, находите для других оправдания и берете всю ответственность на себя.. Проблема в том, что вы забываете обратить внимание на свои чувства, пройти стадию гнева, а уже потом - прощения. Прислушайтесь к себе, не подавляйте свои переживания и учитесь отстаивать свои права.

• **Больше «в».** Вы очень долго осуждаете других и злитесь на них, вам хочется отомстить обидчику. А ведь гораздо лучше (для вашего же здоровья и комфорта) было бы научиться прощать. Не цепляйтесь за обиды, стремитесь понять причины конфликтов и увидеть, в чем правы ваши собеседники.