

ИЕРЕЙ

СЕРГИЙ СИВОПЛЯСОВ

А ЕСЛИ ПО-ПРОСТОМУ?..

**ЖИВОЙ РАЗГОВОР О ВЕРЕ,
ХРАМЕ И ЖИЗНИ С БОГОМ**



МОСКВА

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	8
----------------	---

ГЛАВА 1

ПЕРВЫЙ ШАГ. А КАК ВООБЩЕ ЗАХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ?.....	10
--	-----------

НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ БЫТЬ НОВИЧКОМ	10
ЧТО НАДЕТЬ? КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ В ВЫБОРЕ?	14
НА ПОРОГЕ ХРАМА.....	15
КАК ВО ВСЕМ РАЗОБРАТЬСЯ?.....	18
ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.....	22
КУДА ИДТИ? КАК МОЛИТЬСЯ ПЕРЕД ИКОНАМИ?.....	24
СИМВОЛИКА СВЕЧИ: ЖЕРТВА, МОЛИТВА, СВЕТ	26
ВРЕМЯ СЛУЖБЫ. ГДЕ НАХОДИТЬСЯ И КАК СЕБЯ ВЕСТИ?.....	28
КРУГ БОГОСЛУЖЕНИЙ. СУТОЧНЫЙ, НЕДЕЛЬНЫЙ, ГОДОВОЙ.....	31
ЕСЛИ СДЕЛАЛИ ЗАМЕЧАНИЕ: КАК РЕАГИРОВАТЬ БЕЗ ОБИД	37
ДЕТИ В ХРАМЕ	39
КАК ПООБЩАТЬСЯ СО СВЯЩЕННИКОМ И ВЗЯТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.....	41

ГЛАВА 2

ИСПОВЕДЬ. А ЕСЛИ СТРАШНО?	44
--	-----------

ЧТО ТАКОЕ ИСПОВЕДЬ И ЗАЧЕМ НУЖНО ИСПОВЕДАТЬСЯ?	44
ИСКУССТВО ПРОЩЕНИЯ: ПРОЩАЕМ МЫ, ПРОЩАЮТ НАС.....	46
ПЕРВАЯ ИСПОВЕДЬ: КАК К НЕЙ ПОДГОТОВИТЬСЯ.....	48
КАК ПРОХОДИТ ИСПОВЕДЬ: ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА.....	51
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ	54
КАК ОБРЕСТИ ДУХОВНИКА	57
КАК ЧАСТО НУЖНО ИСПОВЕДОВАТЬСЯ И МОЖНО ЛИ ИСПОВЕДОВАТЬСЯ БЕЗ ПРИЧАСТИЯ.....	58
ИСПОВЕДЬ ОНЛАЙН: ЭТО ВОЗМОЖНО?	60

ГЛАВА 3**ПРИЧАСТИЕ.****КАК ГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ С БОГОМ? 62**

ЧТО ТАКОЕ ПРИЧАСТИЕ.....	62
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ДРУГИХ ТАИНСТВАХ	63
ЛИТУРГИЯ ПЕРЕД ПРИЧАСТИЕМ.....	66
ПРОЦЕСС ПРИЧАЩЕНИЯ	69
ВАШЕ КРЕЩАЛЬНОЕ (КРЕСТНОЕ) ИМЯ.....	72
ПОЧЕМУ ПРИЧАСТИЕ НЕОБХОДИМО	
ДЛЯ КАЖДОГО ПРАВОСЛАВНОГО ХРИСТИАНИНА	74
КАК ГОТОВИТЬСЯ К ПРИЧАСТИЮ.....	75
КАК ДЕРЖАТЬ ПОСТ, ДУХОВНО И ТЕЛЕСНО	81
КОМУ МОЖНО НЕ ДЕРЖАТЬ СТРОГИЙ ПОСТ	
И ПОЧЕМУ ЭТО НОРМАЛЬНО.....	83
ПОСТНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ	86
КОМУ НЕЛЬЗЯ ПРИЧАЩАТЬСЯ.....	89
ОСОБЫЕ СЛУЧАИ	90

ГЛАВА 4**СЕМЬЯ И ЛЮБОВЬ.****ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО 93**

ВЕНЧАНИЕ КАК ТАИНСТВО И ОСНОВА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.....	93
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА	95
А ЕСЛИ ЛЮБОВЬ УШЛА, МОЖНО ЛИ РАЗВЕНЧАТЬСЯ?	96
ПРАВОСЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ СУПРУЖЕСТВА.....	99
СУПРУЖЕСКОЕ ЕДИНСТВО. ПОСТ, ЗАПРЕТЫ, ВЗАИМНОСТЬ.....	103

ГЛАВА 5**БЕРЕМЕННОСТЬ, ДЕТИ И ЖИЗНЬ.****А ЕСЛИ ВСЕ НЕ ТАК, КАК ХОТЕЛОСЬ БЫ? 107**

КАК ЦЕРКОВЬ ОТНОСИТСЯ К РОЖДЕНИЮ ДЕТЕЙ:	
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ДАР	107

КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЦЕРКВИ	110
АБОРТ: ПОЧЕМУ ЭТО БОЛЬНО И КАК НАЙТИ ПУТЬ К ПОКАЯНИЮ	114
ЭКО И СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО: ЧТО ДУМАЕТ ЦЕРКОВЬ	118
А ЕСЛИ ДЕТЕЙ НЕТ, ЧТО ЭТО МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ ДУХОВНО?	124
УСЫНОВЛЕНИЕ И ОПЕКА: ПУТЬ ЛЮБВИ И ЖЕРТВЫ	126
МАТЕРИНСТВО И ОТЦОВСТВО: ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ПО-ХРИСТИАНСКИ	127
СЕМЬЯ И ТАИНСТВО КРЕЩЕНИЯ	132
КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВЕРЕ	140
КАК ОТНОСИТЬСЯ К ПРИВИВКАМ: ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ И ЗАБОТА О БЛИЖНЕМ	142

ГЛАВА 6

КОГДА УХОДЯТ БЛИЗКИЕ. КАК ПРОВОДИТЬ И ПОМНИТЬ С ЛЮБОВЬЮ

ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ: ВЗГЛЯД ЦЕРКВИ	145
КРЕМАЦИЯ: КОГДА ОНА ДОПУСТИМА	147
ПОДГОТОВКА К ПОГРЕБЕНИЮ	150
ОТПЕВАНИЕ	153
МОЖНО ЛИ ХОРОНИТЬ БЕЗ ОТПЕВАНИЯ?	155
ПРЕДАНИЕ ЗЕМЛЕ	156
КРЕСТ И ПАМЯТНИК	159
КАК ЛУЧШЕ ПОМИНАТЬ УСОПШИХ: В ХРАМЕ И ДОМА	162
ЛИТИЯ ДЛЯ МИРЯН, КОТОРУЮ МОЖНО СОВЕРШАТЬ ДОМА И НА КЛАДБИЩЕ	164
ПОСЕЩЕНИЕ КЛАДБИЩА	170
ПОХОРОННЫЕ СУЕВЕРИЯ	172
ИМУЩЕСТВЕННЫЙ ВОПРОС	176
МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА НЕКРЕЩЕННЫХ? ХРАМ И ДОМ	178
САМОУБИЙЦЫ И ОТРЕКШИЕСЯ	181
ЗАВЕЩАНИЯ ПО-ХРИСТИАНСКИ	184
ПРО СНЫ С УСОПШИМИ: КАК ИХ ВОСПРИНИМАТЬ	187

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

189

Введение

Помните ли вы свой первый шаг к храму? Тот легкий трепет, когда переступаешь порог и словно вступаешь в иной мир. Пламя свечей, шепот молитв, непривычные обряды – все кажется загадочным и немного пугающим. А еще чувство растерянности: куда встать, что делать, о чем думать? Хочется быть частью этого, но вокруг словно говорят на языке, которого вы не понимаете.

Мне знакомо это ощущение. Я тоже когда-то стоял у входа, не зная, как вести себя. Мне хотелось, чтобы кто-то объяснил: зачем мы здесь, что значат эти песнопения, как молиться, если слова застревают в горле, почему одни кланяются, а другие что-то шепчут. Но вокруг были лишь чужие лица, погруженные в свои мысли, а я боялся спросить, чтобы не показаться невеждой.

Эта книга – та самая помощь, которой мне тогда так не хватало. Она не заменит живого наставника, но станет вашим тихим спутником, готовым ответить на вопросы, которые, быть может, вы не решаетесь задать вслух. Здесь нет сложных богословских терминов, сухих догм или осуждения за незнание. Только простые слова о самом важном: зачем мы приходим в храм, что происходит во время службы, как участвовать в Таинствах и почему даже тихий вздох может стать молитвой.

Вы узнаете, что храм – это не музей для «идеальных верующих», а больница для душ, где каждый ищет исцеления. Что свечи, поклоны и даже запах ладана – не просто обряды, а язык, на котором мы учимся говорить с Небом. Что цель здесь не слепое следование правилам, а встреча с Любовью, которая ждет вас.

Возможно, когда-то вы зашли в храм просто так – из любопытства, от тоски или потому, что сердце бессознательно тянулось к чему-то большему. Эта книга поможет вам осознать: даже те смутные мечты о свете, которые вы не решались назвать вслух, уже были шагом на пути. И теперь, с пониманием, вы сможете идти увереннее, зная, куда ставить ногу и как не потеряться в лабиринте чувств и символов.

Не бойтесь начать сначала. Даже если вы давно ходите в церковь, эти страницы откроют вам знакомое пространство заново – как дом, где каждая деталь обретает смысл. А если вы только стоите на пороге – добро пожаловать. Входите. Здесь есть место для вас.

С надеждой, что эта книга станет для вас тем самым другом, которого когда-то не хватало мне.

*Иерей Сергей Сивоплясов,
Благочинный Покровского округа Покровской
и Николаевской епархии, настоятель храма в честь
Покрова Пресвятой Богородицы и Преображен-
ского храма в г. Энгельсе, автор катехизаторского
блога в Telegram-канале и на платформе VK*

ГЛАВА I

ПЕРВЫЙ ШАГ. А КАК ВООБЩЕ ЗАХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ?

Не нужно бояться быть новичком

Помню, как я впервые переступил порог храма. Я не крестился перед входом, не читал молитв, даже не знал, куда смотреть. Внутри все казалось чужим: запах ладана, мерцание свечей... Я не приложился к иконам не потому, что не хотел, а просто не понимал, как это сделать. В голове крутилась одна мысль: «А вдруг я сделаю что-то не так?»

Но в этом незнании была особая благодать. Я стоял у стен, наблюдал, смотрел, как люди осеняют себя крестным знамением перед образами, как кланяются, как целуют иконы, словно здороваются с близкими. Никто не бросал на меня осуждающих взглядов. Храм

молчаливо принимал меня, а люди вокруг становились живыми примерами. Их действия, как страницы раскрытой книги, показывали: здесь все наполнено смыслом, даже если ты пока его не понимаешь.

Этот опыт стал для меня добрым уроком. Я не чувствовал стыда за свое неведение – напротив, захотелось научиться. Словно попал в дом, где говорят на незнакомом языке, но так радушно улыбаются, что хочется понять их речь.

Возможно, вам, как и мне тогда, не хватает ориентиров. Вы читаете эти строки – и это уже хорошо! У меня такой книги под рукой не было. Но если бы я мог вернуться в прошлое, сказал бы себе: «Не бойся. Ты уже сделал главное – пришел. Остальное придет».

Да, правила важны. Они как карта, ведущая к сокровищу. Но даже без карты можно идти за светом свечей, за пением хора, за тихим голосом сердца. Мой первый визит в храм был именно таким: я не знал, куда ставить свечи, как правильно молиться, но чувствовал, что нахожусь там, где нужно.

Что важно запомнить?

- Неведение – не грех, а начало пути. Даже апостолы когда-то не умели молиться и просили Господа: «Научи нас» (Лк. 11:1).
- Наблюдайте. Церковь – это тело, где каждый помогает другому. Посмотрите, как другие крестятся, как подходят к иконам. Не стесняйтесь повторять – это не подражание, а ученичество.
- Доверяйте тишине. Иногда Бог говорит не через слова, а через то чувство мира, которое возникает под церковными сводами.

Оглядываясь назад, понимаю: именно та растерянность стала моим учителем. Она научила меня смирению, вниманию к деталям и благодарности за тех, кто делится опытом.

Пусть ваши первые шаги в храме будут такими, какими им и положено быть: искренними, неидеальными, живыми. Лучший ориентир для всех, кто делает первые шаги в вере, — слова Христа: «Не бойся, малое стадо! Ибо Отец ваш благоволил дать вам Царство» (Лк. 12:32).

Храм — не просто здание из камня или дерева. Это живое сердце христианской общины, согретое молитвами и трудами многих поколений. В его стенах встречаются земное и небесное, а человеческая душа находит путь к Творцу.

Главное предназначение храма — быть местом, где совершается Божественная литургия. В этом Таинстве хлеб и вино претворяются в Тело и Кровь Христовы, а верующие становятся участниками Тайной вечери. Поэтому оно и называется Причастием: через него мы соединяемся со Христом.

Архитектура, иконы, росписи — все здесь говорит на языке символов. Купол, устремленный ввысь, напоминает о горнем мире; свечи у образов — о тепле молитвы; даже запах ладана становится мостом между землей и небом.

Однако храм — не место оказания услуг. Это дом молитвы, где главное — благоговение. Оно проявляется в малом: в тихих шагах, в смиренном молчании перед иконой, в скромной одежде.

Храм учит не только словами проповедей, но и самой своей атмосферой. Он напоминает: путь к Богу начинается с умения видеть Его присутствие во всем — в каждом камне, в каждом лице, в каждом мгновении тишины. И первый шаг — осознать, что, переступая порог, мы входим не в простое здание, а в Дом Божий.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ

Храм открыт не только во время служб. Его двери распахнуты и в будни, чтобы каждый мог прийти сюда, как к доброму Отцу, и побыть наедине с Богом. Во многих храмах есть свои группы в соцсетях или официальные сайты, где можно посмотреть расписание богослужений, узнать, в какое время открыт храм. В храме, где служу я, например, можно даже посмотреть, какой батюшка в какой день служит. Если не получается найти в интернете сайт или группу храма, можно подойти к работнику свечной лавки и спросить. Там могут дать распечатку или показать, где находится расписание, а могут и пригласить в группу, где приходская община обсуждает такие вопросы.



Что надеть? Как не ошибиться в выборе?

Приходя в храм, мы готовимся к встрече с Богом, и, как к любой важной встрече, к ней хочется подойти осознанно. Одежда здесь — не просто формальность, а выражение нашего внутреннего состояния, знак уважения к месту, где земное соприкасается с небесным.

Представьте, что вас пригласили на торжественный прием. Вряд ли вы наденете пляжный наряд или спортивный костюм? Так и в храме: одежда должна быть чистой, опрятной и не отвлекать ни вас, ни окружающих от молитвы.

Традиционно женщины покрывают голову платком — это древний символ смирения, о котором писал апостол Павел. Платья и юбки предпочтительнее, но и брюки не возбраняются, если они не слишком облегают фигуру. Миф о том, что женщинам нельзя заходить в храм в брюках, — не более чем миф. Ни Священное Писание, ни церковные каноны такого запрета не содержат.

Речь идет лишь о том, чтобы одежда, независимо от того, юбка это или брюки, была скромной и не превращалась в повод для соблазна. Нужно избегать слишком откровенных нарядов: коротких юбок, чересчур облегающих брюк и леггинсов, глубоких вырезов, яркой косметики, которая скорее подходит для вечеринки, чем для молитвы. В восточной христианской традиции в храме принято оставлять открытыми только лицо и кисти рук. Это не строгое правило, а скорее благочестивый обычай, помогающий создать особое молитвенное настроение.

ОЧЕНЬ ВАЖНО

В храм, как и в любое место мира и добра, не проносят оружие ни в каком виде, ведь мы приходим сюда не с враждой, а с миром в сердце.

Мужчинам при входе в храм следует снять головной убор — это знак почтения перед святыней. Даже в жару лучше выбрать рубашку с длинным рукавом и брюки, а не шорты или майку. Конечно, Бог примет вас в любом виде, но ведь и мы, приходя в дом молитвы, хотим выразить Ему свое уважение.

Главное — помните: одежда — лишь внешнее выражение нашего внутреннего благоговения. Если сомневаетесь, просто посмотрите, как одеты другие прихожане, и выберите что-то похожее. Постепенно эти вопросы перестанут вызывать у вас затруднения.

На пороге храма

Когда в сердце рождается желание переступить порог храма, часто вместе с ним приходит и легкое смущение. Как подготовиться? Что нужно знать? На самом деле все проще, чем кажется. Давайте представим этот путь по шагам — не как строгие правила, а как дружеские подсказки.

Прежде всего, найдите ближайший храм. Сегодня в большинстве районов есть церкви — уточнить адрес можно в интернете или спросив у знакомых. Затем

загляните в расписание богослужений. Обычно оно размещено на дверях храма или на его сайте. Помните: в будни службы проходят утром и вечером, а в великие праздники, такие как Рождество или Пасха, могут совершаться и ночью. Лучше прийти минут за десять–пятнадцать до начала, чтобы успеть освоиться, поставить свечи, написать записки.

Когда вы окажетесь перед дверями храма, сделайте паузу. Неторопливо перекреститесь, произнесите про себя: «Господи, благослови». Это не просто жест – это начало разговора с Богом, первое слово в диалоге, который вот-вот состоится.

Переступив порог, не спешите. Остановитесь у входа, трижды перекреститесь и поклонитесь с молитвой: «Господи, помилуй меня, грешного (грешную)». Эти три крестных знамения и три поклона – словно три шага навстречу Богу. Они напоминают нам о смирении, покаянии и готовности принять благодать. Кстати, уходя, можно так же трижды перекреститься – не стоит бояться повернуться спиной к алтарю, ведь вы уносите с собой частичку храмовой благодати.

Какова символика крестного знамения?

Мы складываем пальцы правой руки особым образом: три пальца (большой, указательный и средний) соединяем вместе, а два (безымянный и мизинец) прижимаем к ладони. Три соединенных пальца символизируют нашу веру в Святую Троицу – Отца, Сына и Святого Духа. Два пригнутых пальца напоминают о том, что Сын Божий стал человеком, соединив в Себе божественную и человеческую природу.

Осеняя себя крестом, мы касаемся сложенными тремя пальцами:

- ко лбу – освящая ум;
- к животу – освящая чувства;
- к правому и левому плечу – освящая телесные силы.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ КРЕСТНОГО ЗНАМЕНИЯ

Оно точно не установлено.

Святитель Василий

Великий считал его одним из священных обычаев, которые передаются через устное предание и не были записаны апостолами.

В древних источниках чаще всего упоминается, что крестное знамение совершали одним пальцем или всей ладонью. Это подчеркивало веру в единого Бога в противовес языческому многобожию. Со временем в практике Церкви закрепилось совершение крестного знамения двумя пальцами (что впоследствии отстаивали старообрядцы), а затем тремя пальцами, что стало общепринятым в Православной церкви.



Крестное знамение совершается с верой и благоговением. Святые отцы предупреждают: небрежное совершение креста (всей пятерней, небрежное махание рукой) неугодно Богу. Правильное же крестное знамение привлекает Божью благодать.

Крестное знамение обычно сопровождается поклоном. Сначала осени себя крестом, затем опусти руку и сделай поклон. Не следует креститься и кланяться одновременно.

Через крестное знамение мы выражаем свою веру, любовь к Богу и надежду на Его защиту и спасение.

Как во всем разобраться?

Православный храм традиционно состоит из трех основных частей: притвора, средней части и алтаря.

Притвор (или трапезная) расположен в западной части храма. Чтобы войти в него, нужно подняться по ступеням на возвышенную площадку — паперть. В древности в притворе находились оглашенные — те, кто только еще готовился к крещению. Здесь же после богослужения иногда устраивались трапезы, отсюда и название. Из притвора прихожане попадают в среднюю часть храма.

Средняя часть — это основное пространство, где во время богослужения стоят молящиеся. От алтаря ее отделяет **иконостас** — так называемая алтарная преграда с иконами, символизирующая границу между миром земным и Небесным Царством.

Иконостас обычно состоит из нескольких рядов икон.

Справа от **Царских врат** находится икона Спасителя, слева — Богородицы. В этом же ряду размеща-