

ST. SERAPHIM OF SAROV on FASTING:

"Prayer, fasting, vigils, and all other Christian practices, however good they are in themselves, do not constitute the goal of our Christian life, although they serve as a necessary means to its attainment. The true goal of our Christian life consists in the acquisition of the Holy Spirit of God. Fasting, vigils, prayers, alms-giving and all good deeds done for the sake of Christ are but means for the acquisition of the Holy Spirit of God. But note, my son, that only a good deed done for the sake of Christ brings us the fruits of the Holy Spirit. All that is done, if it is not for Christ's sake, although it may be good, brings us no reward in the life to come, nor does it give us God's grace in the present life."

"One should make use of food daily to the extent that the body, fortified, may be the friend and assistant of the soul in the practice of virtue. Otherwise, the soul may weaken because it is exhausted."

■ **English Liturgy.** Due to the Cathedral Lenten Retreat the monthly English Liturgy will be served in the cathedral proper on Sunday, March 21, at 7:30 AM, *not on Sunday, March 28.*

■ **Meeting.** Our Annual Parish Meeting is scheduled for Sunday, March 7 at 1:00 pm.

■ **Clergy Retreat.** The Lenten Retreat of the Western American Diocese will take place at Holy Virgin Cathedral from March 8-10. On Wednesday, March 10, a Pontifical Presanctified Liturgy will be celebrated at 9:00 am

■ **Film.** Following the Panikhida for Metropolitan Laurus on Tuesday, March 16 (7:00 pm) a feature film (in Russian) about Vladika will be shown in the hall.

■ **Holy Week Confessions.** Those who go to confession for Lazarus Saturday or Palm Sunday may approach the Mystery of Unction and go to communion on Great and Holy Thursday, Great and Holy Saturday and Pascha without another confession.

■ **Pascha.** A special Holy Week and Pascha schedule will be available soon at the candle desk.

В Кафедральном соборе совершаются богослужения ежедневно — утреннее в 8 ч. утра, вечернее в 6 ч. вечера. Расписание воскресных и праздничных служб выходит отдельным листком. Телефон собора: 221-3255. Телефоны соборного духовенства:

Архиепископ Кирилл (настоятель): 386-0452
Протоиерей Петр Перекрестов: 387-5164

Протоиерей Сергей Котар: 751-4623
Протоиерей Ярослав Беликов: 379-4837



ПРИХОДСКОЙ ЛИСТОК КАФЕДРАЛЬНОГО СОБОРА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ ВСЕХ СКОРБЯЩИХ РАДОСТИ В САН-ФРАНЦИСКО.

A PARISH BULLETIN OF THE HOLY VIRGIN RUSSIAN ORTHODOX CATHEDRAL - 6210 GEARY BLVD, SAN FRANCISCO, CALIF. 94121

www.sfsobor.com № 269 МАРТ 2010

Как вести себя после причащения?

После приобщения надо просить Господа, чтобы дар сохранить достойно и чтобы подал Господь помощь не возвращаться назад, то есть прежние грехи.

Преп. Амвросий Оптинский

Часто после усердной молитвы бесы нападают на нас с большой силой, как бы желая отомстить нам. Мало того, они даже после приобщения с величайшим ожесточением стараются вселить в нас нечистые мысли и пожелания, с тем, чтобы отомстить нам за сопротивление и победу над ними, и с тем, чтобы уменьшить в нас веру, стараясь как бы доказать, что нет нам никакой пользы от святого причащения, и наоборот, еще хуже бывает борение.

Но не должно унывать от этого, понимая коварство врага – побеждать его верой и упорством в борьбе с ним.

Свщмч. Серафим (Звездинский)

Теперь всякий грех, соделанный нами, будет оскорблением, нанесенным Господу; всякое порочное действие — явной обидой Сладчайшему Искупителю. Всякое злоупотребление нашего тела будет оплеванием, заушением и биением, которые Он претерпел от врагов. Теперь уже мы не одни, но с нами и в нас Господь. Мы не должны отказываться от добрых дел, от подвигов благочестия. А главное, причастники должны быть благодушными и великодушными во всех обстоятельствах жизни.

Прот. Валентин Амфитеатров

Плоды святого причащения действуют, если мы не оскорбляем святыню. Если же оскорбляем ее, то в тот же день причащения она перестает действовать. А оскорбляем мы святыню чем? Зрением, слухом и другими чувствами; многословием и осуждением. Потому в день причащения надо преимущественно хранить зрение и больше молчать, держать язык за зубами.

Преп. Алексей Зосимовский

Есть «старческое» выражение: всякому доброму делу или предшествует или последует искушение. А такие добрые дела, как молитва от всего сердца, а особенно, причащение, не могут остаться без мести дьявола. Он употребляет все силы, чтобы не дать помолиться, как следует, и причаститься. А если не мог этого сделать, то старается потом напакостить так, чтобы и следа не осталось от полученной пользы. Это очень хорошо известно всем, причастным духовной жизни. Вот почему нужно со смирением и сокрушением сердечным, по возможности, просить от Господа, чтобы Он охранил от козней врага, действующего или прямо на душу, или через людей, ему подвластных.

Игумен Никон (Воробьев)

Принявши в себя пречистую Плоть и Кровь Господа, не устремляйся потом, пришедши домой, с жадностью на плоть животного; соблюдай крайнюю

умеренность в употреблении ее – не предавайся долгому сну днем. Всё это способствует загроблению сердца, которое крайне нужно сохранять в святой нежности и чувствительности, получаемой нами после достойного принятия пречистых Тайн.

Св. прав. Иоанн Кронштадтский

Каждый раз, когда тебя Господь сподобит причаститься Святых и Животворящих Тайн Христовых, так размышляй: какое мне сегодня счастье, Господь вошел в дом сердца моего, не возгнушался меня грешного и нечистого! Какая ко мне милость Божия, какая мне радость, ведь сегодня я не один, а в гостях у меня Сам Христос, мой Господь и Спаситель!

Священномуч. Арсений (Жадановский)

Если случится в день причащения вам раздражиться, огорчить, осудить кого-нибудь, то это пятно в душе будем стараться очистить покаянием. Этот день лучше всего провести в молчании и молитве или в чтении Священного Писания и поучений святых отцов, потому что душа в это время особенно восприимчива к доброму и дивные евангельские слова западут в глубину сердца.

Схиигумен Савва Псково-Печерский

Чтобы нам вернее сохранить себя после исповеди от повторения грехов,

потщимся, особенно на первых порах, пока мы еще не окрепли нравственно, избегать встречи со грехом: удаляться тех лиц и тех мест, какие могут подать нам повод к падению.

Архимандрит Кирилл (Павлов)

Когда человек наестся жирных кушаний или вообще объестся после причащения, он сразу может наблюдать за собою, как гибнет в нем то светлое, тонкое, духовное, что только пред этим он явно ощущал.

Митроп. Вениамин (Федченков)

ИЗ ЖИЗНИ ПРИХОДА

■ **Отпевания.** В феврале соборным духовенством были отпеты Леонид Головин, Георгий Третьяков и Лидия Третьякова. Царство им небесное!

■ **Крещения.** В феврале соборным духовенством были крещены Юлия Полонская и Йована Зареки.

■ **Годовщина м. Лавра.** 2-я годовщина со дня блаженной кончины Высокопреосвященнейшего митрополита Лавра выпадает на вторник 16 марта. Панихида по владыке Лавру будет отслужена в 7 часов вечера.

■ **Православный семинар.** В воскресенье 21 марта при кафедральном соборе состоится IV ежегодный право-

славный семинар. В программу семинара входят ранняя литургия, два доклада главного докладчика, прот. Патрикия Рирдона (храм Всех святых в Чикаго) на темы: «Священное Писание и молитвенная жизни» и «Евангелизация Америки», дискуссия, общение и вечерня. Богослужения и семинар будут проведены на английском языке. Очень рекомендуется нашим прихожанам принять участие в этом духовном мероприятии. Дополнительную информацию можно получить на сайте семинара: <http://www.wadiocese.com/retreat2010>.

■ **Фильм о м. Лавре.** После панихиды по мит. Лавру 16 марта в большом зале при соборе будет показан новый фильм о нем: «Сияние Божие в глазах».

■ **Исповедь к Пасхе.** Все кто поисповедуются к Лазаревой субботе и/или Вербному воскресению, могут приступить к таинству соборования в Великую среду, а также к причастию в Великий четверг, Великую субботу и на Пасху без повторной исповеди.

■ **Соборование.** В санфранцисском издательстве «Русский пастырь» выпущено вторым изданием Чинопоследование таинства Елеопомазания (соборования) – параллельные церковно-славянский и английский тексты. По этому изданию легко внимательно следить за службой, которая у нас совершается в Великую среду. Новое издание можно купить в соборном книжном магазине и киоске.