

На что обратить внимание в дни Великого поста?

«Возсия благодать Твоя Господи, возсия просвещение душ наших. Се время благоприятное, се время покаяния, отложим дела тьмы, и облечемся во оружия света: яко да преплывше поста великую пучину, в тридневное воскресение достигнем, Господа и Спаса нашего Иисуса Христа, спасающаго души наша».

Триодъ постная. Стихира из вечерни понедельника 1-й седмицы.

Внешний пост.

Дома:

- Пищевой пост – в посильной мере;
- Молитвенное правило можно разнообразить (например, используя Часослов или Постную Триодь)¹;
- Чтение Евангелия и других библейских книг²;
- Духовное образование, чтение книг святых Отцов³.

В храме:

- Более частое участие в богослужении, например, в вечернем. В великопостный период в приходских храмах проводятся особенные богослужения, например Литургия Преждеосвященных Даров.
- Таинство Исповеди – подготовиться, к примеру, по книге архим. Иоанна Крестьянкина «Опыт построения исповеди».

¹ Молитвенное правило, так же как и вопросы духовного образования (что именно читать, смотреть, слушать), последовательность чтения Библии и святоотеческих книг, полезно согласовывать со священником.

² К примеру, можно поставить задачу в течение поста прочитать (или перечитать) 4 Евангелия или весь Новый Завет. Из книг Ветхого Завета в великопостный период обращается особенное внимание на четыре книги: Бытие, Псалтирь, Притчи, пророка Исаяи.

³ Например: свт. Феофан Затворник «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться», авва Дорофей «Душеполезные поучения», свт. Николай Сербский «Беседы на Евангелие».

Внутренний пост.

Дома:

- Определить главную греховную страсть (или страсти), которая мучает душу;
- Определить – как именно эта страсть проявляется (греховные привычки);
- Поставить себе конкретные задачи по борьбе с ними⁴;
- Развивать в себе противоположные страстям добродетели, особенно смирение и кротость;
- Обратит внимание на отношения с ближними, и что-то делать с нашей стороны для их улучшения;
- Не позволять себе: ругаться, оскорблять и унижать ближнего⁵;
- Стараться жить по «принципу пчелы», обращая внимание прежде всего на все доброе, светлое, позитивное;
- Определить конкретные дела милосердия, которые можно сделать в течение поста.

В храме:

- Обратит внимание на молитву во время богослужения: на внимание, благоговение, состояние ума и сердца;
- Проговаривать про себя молитвенные слова (как минимум, те, которые звучат во время ектений – великой, малой, просительной и других), которые возглашают, читают и поют в храме⁶;
- Стремиться к сознательному участию в богослужении, помня, что оно есть – общее дело для всех нас;
- По возможности – участвовать в жизни общины, взяв на себя какое-либо служение, в чем-то помогать.

Подготовил священник Андрей Молодкин, референт Берлинско-Германской епархии.

Приветствуется копирование и распространение в просветительских целях.

© 2024 Православный просветительский центр pravcenter.de

⁴ Пример: страсть гнева, привычка – частое раздражение; задача – исправиться, развивая кротость. Поставленные задачи полезно обновлять, например, каждый воскресный день вечером. По всем этим вопросам время от времени полезно советоваться.

⁵ «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших... Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4: 31-32).

⁶ В этом помогут молитвенные тексты (например, книги с чинопоследованием всеобщего бдения и Литургии), которые можно брать с собой в храм.