

Возможности и направления усилий 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, спасающего души наша».

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

Внешний пост

Дома:

- Пищевой пост – в посильной мере;
- Молитвенное правило ежедневное¹ (утром, вечером + молитвы перед и после трапезы);
- Молитвенное правило перед Таинством Причащения;
- Чтение Евангелия и других библейских книг;
- Духовное образование, прохождение катехизации;
- Чтение книг святых Отцов.

В храме:

- Участие в Литургии (суббота или воскресенье);
- Участие в Литургии Преждеосвященных Даров (среда или пятница) – хотя бы 1 раз в течение поста;
- Участие во всеобщем бдении (суббота вечером);
- Участие в Таинстве Исповеди – лучше именно в субботу вечером, а не перед Литургией;
- Участие в Таинстве Причащения – центр христианской жизни.

¹ Молитвенное правило, как и мера поста, и ритм участия в Таинствах Исповеди и Причащения, согласовываются со священником. Вопросы духовного образования, как начального, так и последующего обсуждаются с представителями Церкви: священнослужителями, а также катехизаторами.

Внутренний пост

Дома:

- Определить главную греховную страсть (или страсти), которая мучает душу;
- Определить – как эта страсть проявляется, здесь речь идет о греховных навыках, греховных привычках;
- Поставить себе конкретные задачи по борьбе с этими страстями и привычками, обновляя их, как минимум, каждый воскресный день вечером²;
- Развивать в себе противоположные страстям добродетели, особенно смирение и кротость;
- Обратит внимание на отношения с ближними, делать с нашей стороны всё возможное для их улучшения;
- Не позволять себе: ругаться, осуждать, оскорблять и унижать ближнего, носить в себе обиду, а если что-то подобное случилось – не отчаиваться, прощать и первым идти на примирение;
- Определить конкретные дела милосердия, которые можно со смирением сделать в течение поста.

В храме:

- Обратит внимание на свою молитву во время богослужения: на внимание, благоговение, на ум и сердце;
- Стараться проговаривать про себя слова, которые читают и поют в храме – в этом помогут молитвенные тексты, которые можно брать с собой в храм;
- Стремиться к большему пониманию всего того, что мы видим и слышим в храме;
- Произносить слово «Аминь»³, с пониманием и ощущением нашей ответственности;
- Обратит внимание на то, с каким настроением мы подходим к Таинствам Исповеди и Причащения.

Подготовил диакон Андрей Мололкин.

Дорогие друзья! Пожалуйста, отнеситесь к церковному листку бережно.

Приветствуется копирование и распространение в просветительских целях.

© 2021 Православный просветительский центр, г. Дюссельдорф pravcenter.de

² По вопросам борьбы с греховными страстями и развития добродетелей время от времени полезно советоваться со священником.

³ Например, вслед за хором или после проповеди, про себя.