

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, спасающаго души наша».

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

Внешний пост.

Дома:

- Пищевой пост – в посильной мере;
- Молитвенное правило ежедневное, также – перед Таинством Причащения¹;
- Чтение Евангелия и других библейских книг²;
- Духовное образование, прохождение катехизации;
- Чтение книг святых Отцов³.

В храме:

- Более частое участие в богослужении, например, во всеобщем бдении;
- Таинство Исповеди – подробно и серьезно подготовиться, например, по книги архим. Иоанна Крестьянкина «Опыт построения исповеди». Исповедоваться стараться именно в субботу вечером, а не в воскресенье утром.

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.

² Во время поста, на этот вопрос, как и в целом на вопросы духовного образования, уместно обратить особенное внимание.

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 этими страстями и привычками⁴;
- 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 состояние ума и сердца;
- Проговаривать про себя слова, которые читают и поют в храме – в этом помогут молитвенные тексты, которые можно брать с собой в храм;
- Стремиться к пониманию всего того, что мы видим и слышим на богослужении;
- Произносить слово «Аминь»⁵, с пониманием и ощущением нашей ответственности;
- Обратит внимание на то, с каким настроением мы подходим к Таинствам Исповеди и Причащения.

Подготовил диакон Андрей Мололкин, референт Берлинско-Германской епархии по вопросам катехизации.

Приветствуется копирование и распространение в просветительских целях.

© 2022 Православный просветительский центр, г. Дюссельдорф pravcenter.de

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

⁵ Например, вслед за хором или после проповеди, про себя.