

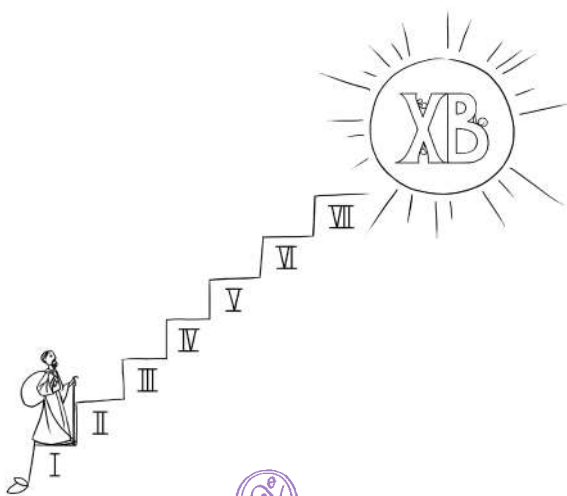


ДНЕВНИК НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ



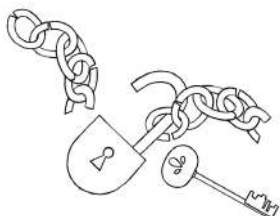
Шаг за шагом к Пасхе

Составитель: Анна Сапрыкина



ВОЛЬНЫЙ СТРАННИК

Москва, 2021



Как устроен дневник?

Эта записная книжка устроена как дневник школьника. Ведь пост — это время настоящего обучения, когда каждый из нас учится управлять самим собой, своими желаниями. Учитесь следовать за Учителем Христом по пути спасения.

В начале дневника можно записать свои задачи на предстоящий Великий пост. Пост продолжается несколько недель — за это время вполне реально достичь хороших результатов.

Задачи на пост могут быть самыми разными: избавиться от одной или нескольких злых привычек, грехов; сделать какое-то доброе дело своей привычкой; научить себя каждый день во время поста читать какую-то молитву или целое молитвенное правило; каждый день прочитывать отрывок из Священного Писания и многое другое.

Справиться с поставленными задачами могут помочь такие вещи:

- Лучше ставить совсем немного задач и решить их, чем ставить много — и не решить ни одной.
- В первые дни поста помнить о поставленных задачах и справляться с ними может быть легко, но чем дальше — тем труднее сохранить решимость. Поэтому полезно каждый день или хотя бы раз в неделю подводить итоги, проверять себя.

- Здесь многое устроено как в спорте. Это как физическое упражнение, которое необходимо повторять снова и снова, чтобы достичь результата. Если споткнулся — не переживаешь, бежишь дальше. Если упал — встаешь и тоже бежишь дальше. Впереди — награда, впереди — победа!
- Священное Писание, чтение духовной литературы по-настоящему помогает и вдохновляет пройти Великий пост, и вообще — прожить жизнь. Чтение Писания может быть помощью в решении поставленных на пост задач, а может стать самой этой задачей.
- Бог помогает тому, кто и сам старается и обращается за помощью к Нему. Это самая важная и самая серьезная помощь, которую каждый из нас может найти в таинствах Церкви, в удивительных богослужениях Великого поста, в домашней молитве. Приучить себя ежедневно обращаться к Богу, регулярно приходить в храм на службу тоже может быть задачей на Великий пост.

Этот дневник поможет пройти все дни поста вместе со всей Церковью, не забывая о поставленных задачах.

Здесь есть краткая информация о важных днях поста, об особенных церковных богослужениях, указания на чтения Священного Писания, которые предлагает в эти дни Церковь. Ведь с понедельника по пятницу весь Великий пост читается таинственная книга величайшего из пророков — пророка Исаии, а также Книга Бытия — о сотворении мира, о первом завете Бога и человека, и мудрые изречения книги Притчей Соломоновых. В субботу и воскресенье читаются апостольские послания и Евангелие.

Указания на ежедневные чтения Священного Писания даны в сокращении:

Быт.— Книга Бытия;

Ис.— Книга пророка Исаии;

Притч.— Книга Притчей Соломоновых.

На страницах дневника можно найти пересказы тропарей из Великого покаянного канона преподобного Андрея Критского. Такими словами наша Церковь призывает нас обращаться к Богу во время

поста, показывает, как относиться к посту, к чтению Писания, к самим себе и к Богу.

В этом дневнике есть небольшое место для записей, которые смогут в течение всего поста сохранять внимание к своему внутреннему миру, оставят в памяти каждый великопостный день. Что здесь записывать — каждый решает сам.

Возможны такие варианты:

- записывать, как удастся решать поставленные на пост задачи;
- каждый вечер записывать то хорошее, что сегодня произошло (благодарность Богу за все доброе, что обязательно каждый день случается с каждым человеком), а также свои грехи (этот список — наблюдение за собой и подготовка к таинству Исповеди);
- ежедневно читать Священное Писание и каждый день записывать в дневник одну фразу из библейского текста, которая показалась особенно важной и интересной.

Страстная седмица* — время памяти о страданиях Спасителя. В эти дни уже нет места для обычных ежедневных записей: на Страстной седмице в дневнике приведены ссылки на евангельские чтения и пересказ богослужбных песнопений каждого дня этой Великой седмицы.

Страницы дневника украшены рисунками и орнаментами для раскрашивания.

* По-церковнославянски «седмица» — это неделя, а «неделя» — воскресенье.

Первая седмица Великого поста

.....
месяц

понедельник

В храме читают I часть Великого канона Андрея Критского.

Ис. 1, 1–20; Быт. 6, 9–22; Притч. 8, 1–21

вторник

В храме читают II часть Великого канона Андрея Критского.

Ис. 1, 19–2, 3; Быт. 7, 1–5; Притч. 8, 32–9, 11

среда

В храме читают III часть Великого канона Андрея Критского.

Ис. 2, 3–11; Быт. 7, 6–9; Притч. 9, 12–18

Внимай, небо, — я буду говорить! Услышь, земля, мой голос — я буду каяться в грехах и прославлять Бога. Внимай мне, Боже, Спасе мой, обратись ко мне милостивым Твоим оком и прими мою теплую исповедь!

В храме читают IV часть Великого канона Андрея Критского.

Ис. 2, 11–21; Быт. 7, 11–8, 3; Притч. 10, 1–22

четверг

В храме освящают коливо (кутью, сочиво) — пшеницу с медом.

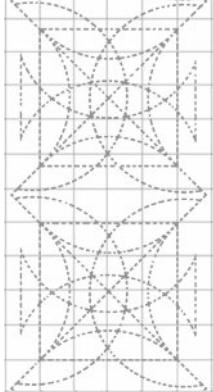
Ис. 3, 1–14; Быт. 8, 4–21; Притч. 10, 31–11, 12

пятница

Память святого великомученика Феодора Тирона.

Мк. 2, 14–17

суббота





Неделя Торжества Православия

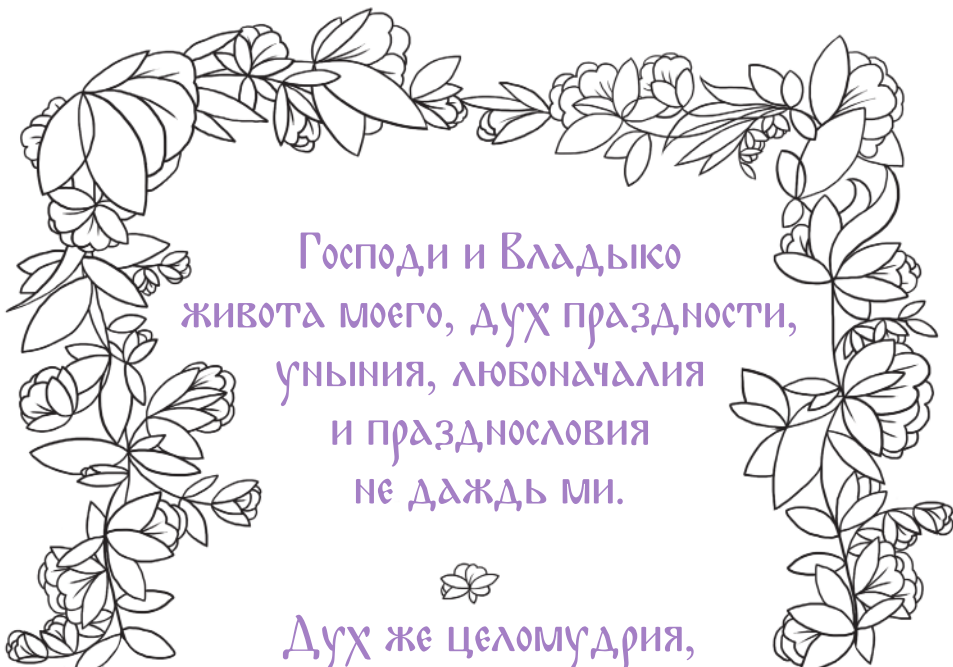
Первое воскресенье Великого поста

Евангелие от Иоанна (1, 43–51)

В IX веке было окончательно утверждено учение Церкви о почитании святых икон. В память об этом в первое воскресенье поста прославляются защитники православной веры. После литургии в этот день служитя особая служба: гин Торжества Православия. Это молебен с прославлением деятелей Вселенских Соборов, архиепископов нынешней Церкви и с молитвами о наставлении и исправлении всех отступивших от истины.

Итоги прошедшей седмицы

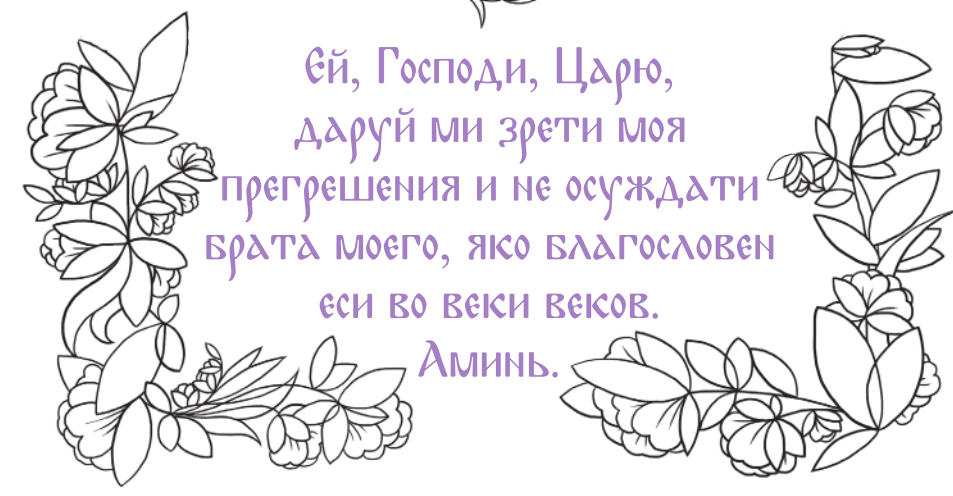
Задачи следующей седмицы



Господи и Владыко
жизнотa моего, дух праздности,
уныния, любовначалия
и празднословия
не даждь ми.



Дух же целомудрия,
смирномудрия, терпения
и любви даруй ми, рабу
Твоему.



Ей, Господи, Царю,
даруй ми зрети моя
прегрешения и не осуждати
брата моего, яко благословен
еси во веки веков.

Аминь.

Вторая седмица Великого поста

.....
месяц

Ис. 4, 2–5, 7; Быт. 3, 21–4, 7; Притг. 3, 34–4, 22

понедельник

Ис. 5, 7–16; Быт. 4, 8–15; Притг. 5, 1–15

вторник

Ис. 5, 16–25; Быт. 4, 16–26; Притг. 5, 15–6, 3.

среда