

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Великий пост — главный для христианина. Этот период мы посвящаем подготовке к празднику Пасхи.

В чем смысл поста? Зачем он нужен?

Представь себе часового. Он внимательно всматривается в окружающий мир, слушает, нет ли где поблизости опасности. Он сосредоточен, он бодрствует. Он стоит на посту.

Вот и мы, христиане, когда постимся, собираем все свои силы, чтобы охранять свою душу от зла и учиться делать что-то хорошее. Мы стараемся отказаться от того, что отвлекает наше внимание: от вкусных конфет или чипсов, от мяса или молока. У каждого свои предпочтения, и каждый выбирает сам, от чего откажется на время поста.

Но отказ во время поста — не главное. Главное, чтобы наше внимание постоянно было направлено на добрые дела и Бога. Когда мы помогаем родителям, кормим кошку, убираемся дома, мы делаем этот мир лучше.

Этот дневник поможет тебе подготовиться к встрече главного христианского праздника — Пасхи Христовой.



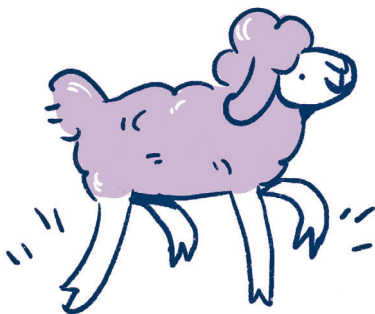
# УСТРОЙСТВО ДНЕВНИКА

## ТЕКСТЫ ПОСТНОЙ ТРИОДИ

Каждый день в дневнике ты будешь находить несколько текстов из книги, которая называется «Постная Триодь». Это главная книга молитв Великого поста. Эти тексты помогут тебе лучше понять, зачем нужен пост и в чем смысл Пасхи. Читай эти тексты вдумчиво. Если возникают вопросы, обязательно обсуди их с родителями.

## СЛАВА БОГУ ЗА

Христиане нередко обращаются к Богу с просьбами. Даже когда мы произносим «Господи, помилуй», то уже просим Его о проявлении милосердия и любви. А часто ли мы благодарим Бога после того, как Он к нам эту любовь проявляет? Попробуй каждый день находить в своей жизни что-то, что тебе очень понравилось, и говорить за это Богу «спасибо». Чтобы не забывать об этом, записывай каждый день, что тебя порадовало. Это может быть что-то вкусное, хорошая оценка в школе или веселая прогулка с друзьями. Даже первый зеленый листик, который ты увидел в этом году, — уже повод поблагодарить Бога. Ведь именно Он создал мир, в котором ты живешь.



## Я МОГ БЫ СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ...

Мир красив, но не всегда у нас получается хорошо к нему относиться. Бывает, что ты устал или кто-то обидел тебя в школе, и из-за этого ты сам грубо ответил маме или папе, не сделал что-то важное, о чем они тебя попросили. Или слишком много отдыхал и не сделал домашнее задание. Такие моменты тоже нужно замечать, чтобы в следующий раз не повторить их. Записывай каждый день, что ты мог бы сделать лучше.

## ЗАДАНИЯ

Чтобы подготовиться к Пасхе Христовой, выполняй каждый день задания, которые записаны наверху страницы.

## МОЙ ПУТЬ К ПАСХЕ

На страницах 124—125 нарисован твой путь к Пасхе. Дни недели с понедельника по субботу в нем обозначены кружками, а воскресенья — это «горы». Пронумеруй каждый день, а около каждой «горы» напиши название недели:

1. «Неделя Торжества Православия».
2. «Неделя Григория Паламы».
3. «Неделя Крестопоклонная».
4. «Неделя Иоанна Лествичника».
5. «Неделя Марии Египетской».
6. «Вход Господень в Иерусалим».
7. «Пасха».

Каждый день закрашивай один кружок или «гору», если сегодня воскресенье. Так ты будешь видеть, как шаг за шагом приближаешься к Пасхе. Для раскрашивания можешь использовать разные цвета в зависимости от того, как прошел твой день.

# ПЛАНИРУЕМ ПОСТ

## ЕВАНГЕЛИЕ

Для верующего человека важно регулярно читать Евангелие. Подумай, сколько строк ты бы мог читать из него ежедневно? Запиши свой вариант здесь и старайся регулярно исполнять то, что сам решил делать:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## МОЛИТВА

Молитва — это обращение к Богу. В ней ты можешь попросить Его о чем-то, поблагодарить или извиниться. Молиться тоже важно каждый день: утром и вечером.

Если тебе сложно молиться своими словами, ты можешь воспользоваться готовыми молитвами из молитвослова — попроси его у родителей. Выбирай те молитвы, которые тебе понятны. Реши, как ты будешь молиться, своими словами или по молитвослову, и запиши свой выбор:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ПЛАНИРУЕМ ПОСТ

## ОГРАНИЧЕНИЯ

В пост важно научиться контролировать себя. Найди что-то не очень полезное, от чего тебе тяжело отказаться. К примеру, компьютерные игры, сладости, развлекательные видеоролики в интернете.

Также в пост принято отказываться от мясной и молочной пищи. Но это не всегда бывает полезно детям. Решите вместе с родителями, от чего ты сможешь отказаться.

Запиши решение:



# ПОДГОТОВКА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

## Тема недели Что такое пост?

### ПЛАЧ АДАМА

Сел тогда Адам напротив рая сладостного и, ударяя руками себя в грудь, заплакал, говоря:

«Милостивый, помилуй меня, падшего!»

Адам, увидев Ангела, изгнавшего его и закрывшего врата Божественного сада, громко стеля, восклицал: «Милостивый, помилуй меня, падшего!»

Сострадай, о, рай, твоему обнищавшему господину и шумом листьев твоих умоли Создателя не затворять тебя: «Милостивый, помилуй меня, падшего!»

Рай всесовершенный, всесвятой, всеблаженный, насажденный ради Адама и затворенный из-за Евы, умоли Бога о падшем: «Милостивый, помилуй меня, падшего!»

## ЗАДАНИЕ

Заполни вводные страницы.

### ИЗГНАНИЕ АДАМА

Накануне поста мы вспоминаем историю первых людей — Адама и Евы. Они были сотворены для радости и жизни с Богом. Но они не послушались Бога, вкусив плод с дерева познания добра и зла. За это они лишились рая. С этого момента мир изменился: человеку стало сложно делать добро, люди начали болеть и умирать. Но с этого же события начинается и другая история — история человеческого покаяния, которому посвящен Великий пост.

По древней традиции сегодня мы просим прощения у всех людей, которых чем-то обидели, и у Бога, чтобы войти в Великий пост в мире со всеми. И, конечно, сами прощаем обидчиков.

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ЛЕТО ГОСПОДНЕ

Поздний вечер. Заговелись перед постом. Завтра будет печальный звон. Завтра — «Господи и Владыко живота моего...» — будет. Сегодня «прощеный день», и будем просить прощенья: сперва у родных, потом у прислуг, у дворника, у всех. Вассу кривую встретишь, которая живет в «темненькой», и у той надо просить прощенья. Идти к Гришке и поклониться в ноги? Недавно я расколол лопату, и он сердился. А вдруг он возьмет и скажет — «не прощаю!»?

Падаем друг дружке в ноги. Немножко смешно и стыдно, но после делается легко, будто грехи очистились.

*И. С. Шмелев*

# 1-Й ДЕНЬ



## ПОНЕДЕЛЬНИК

Со светлыми чувствами начнем прекрасное воздержание. Будем сиять лучами святых заповедей нашего Бога Христа, светом любви, блистанием молитвы, очищением чистоты, крепостью доброго мужества. Так мы сможем светло встретить святое тридневное Воскресение, сияющее миру нетлением. Будем поститься постом, который приятен и благоугоден Господу; истинный пост — это уклонение от зла, воздержание языка, отказ от гнева, разлучение с похотью, клеветой, ложью и нарушением клятвы. Избавление от этого и есть истинный и приятный Богу пост.

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....