

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Зачем мы постимся? Часто считается, что пост — это способ «послужить Богу», принести Ему какую-то жертву. Однако на самом деле это не совсем так. Пост не нужен Богу, он нужен нам как время особенного сосредоточения и работы над собой. Это своего рода духовная тренировка самоконтроля, дисциплины и силы воли. Эта тренировка важна для того, чтобы достойно встретить церковный праздник.

Этот дневник — твой персональный помощник на пути Рождественского поста. Иисуса Христа, к дню рождения Которого ты будешь готовиться в эти дни, часто сравнивают с Солнцем. Он, как и Солнце, дает нам тепло и жизнь. Именно поэтому Его рождение можно сравнить с появлением солнца на небе, а Рождественский пост — с путем к этому Солнцу.

В дневнике собраны проверенные и работающие инструменты для достижения поставленных целей, интересные факты и идеи, которые помогут тебе сделать это время ярким и увлекательным. Совершенно не обязательно использовать все, что есть в дневнике. Ты можешь выбрать то, что больше всего тебе подходит и нравится.

УСТРОЙСТВО ДНЕВНИКА

..... СКОЛЬКО ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА

Рождество Иисуса Христа уже совсем скоро! Так и хочется считать дни до этого замечательного праздника. Записывай в дневнике под датой, сколько осталось дней до Рождества Христова, чтобы чувствовать, как оно приближается.

МОЛИТВА / ПИСАНИЕ

В разные дни в этом разделе ты найдешь либо короткую молитву, либо небольшой отрывок из Евангелия. Ты можешь читать их, когда молишься утром и вечером, или же тогда, когда тебе удобнее. Постарайся прочитывать эти тексты вдумчиво, чтобы хорошо понять, о чем в них говорится.

СЛАВА БОГУ ЗА...

Наверняка ты нередко просишь Бога о чем-то. Даже когда ты говоришь: «Господи, помилуй», ты уже просишь Его о проявлении любви. А часто ли ты благодаришь Бога за то, что есть в твоей жизни? Попробуй каждый день находить что-то, что тебе очень понравилось, и говорить за это Богу «спасибо!». Чтобы не забывать об этом, записывай каждый день то, что тебя порадовало. Это может быть что-то вкусное, хорошая оценка в школе и веселая прогулка с друзьями. Даже красивая снежинка, которая упала тебе на ладошку, — уже повод поблагодарить Бога. Ведь именно Он создал мир, в котором ты живешь.

Я МОГ БЫ ЛУЧШЕ

Мир красив, но не всегда у нас получается хорошо к нему относиться. Бывает, что ты устал или кто-то обидел тебя и ты из-за этого сам грубо ответил кому-то близкому, не сделал что-то важное, о чем тебя попросили.

Такие моменты тоже нужно замечать, чтобы в следующий раз не повторить их. Записывай каждый день, что ты мог бы сделать лучше.

ЗАДАНИЕ

Чтобы подготовиться к Новому году и Рождеству и радостно их встретить, выполняй каждый день те задания, которые записаны вверху страницы. С их помощью ты украсишь дом к празднику, узнаешь много нового и интересно проведешь время.

А ЕЩЕ...

На страницах дневника ты найдешь интересные факты о Рождестве и праздничных традициях, стихи, рецепты, инструкции и многое другое.

28 ноября

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

ИИСУС ХРИСТОС О ПОСТЕ

Когда поститесь, не уподобляйтесь лицемерам с унылыми лицами, ибо они принимают мрачный вид, чтобы люди видели, что они постятся. Истинно говорю вам, что уже сполна выдана им награда.

Когда ты постишься, приведи себя в порядок и умой лицо свое, чтобы не видели люди, что ты постишься, а только Отец твой Тайный. И тогда Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе за это.

См. Евангелие от Матфея. 6: 16–18

ЧТО ТАКОЕ ПОСТ?

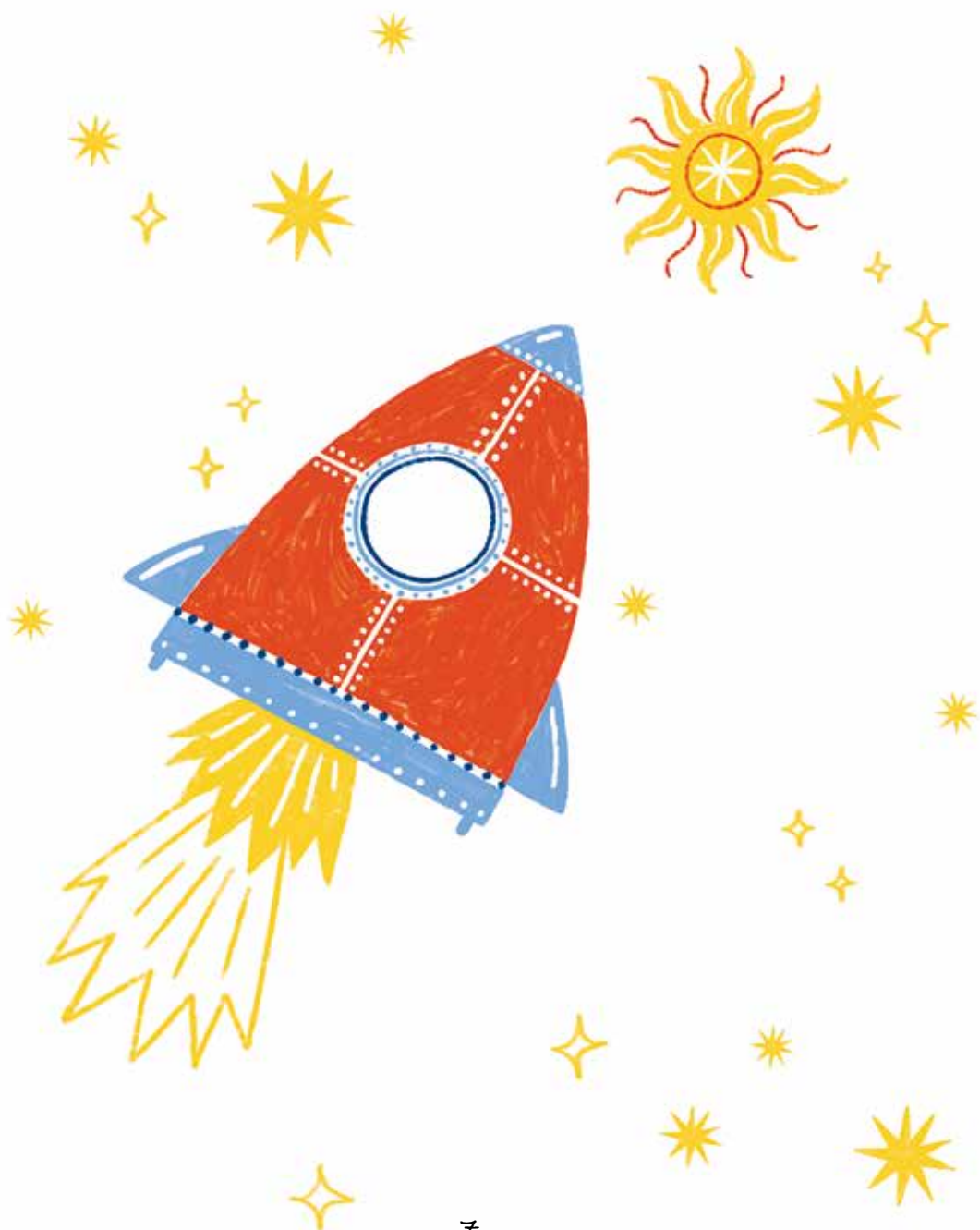
Представь себе часового. Он внимательно всматривается в окружающий мир, слушает, нет ли где поблизости опасности. Он очень сосредоточен, он бодрствует: он стоит на посту.

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

Но отказ — не главное. Главное, чтобы наше внимание постоянно было направлено на добрые дела: помочь родителям, накормить кошку, убрать дом. Если мы это делаем, мы бодрствуем, а значит, не проспим Рождение Иисуса.

ЗАДАНИЕ

Подготовь карту звездного пути (см. образец в «Приложении») и вырежи космический корабль, на котором ты отправишься к Солнцу. Можешь или вырезать его из дневника, или нарисовать сам на картоне, раскрасить и вырезать



29 ноября

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

Иисусе Христе, Тихий Свет святой Славы Небесного Отца, освети наш путь. Удостой нас увидеть Твое Рождение в этом мире, чтобы, согретые Светом Твоим, Единого Солнца Правды, мы возросли в Истине и вместе с пастырями и волхвами принесли к пещере Рождества Твоего плоды милосердия и любви.

Светло проводя время поста, мы ожидаем святое Твое Пришествие, Иисусе Христе. Укрепи нас в бодрствовании и любви, направь нас, идущих к Тебе по воде как по суше, и поддержи, как поддержал некогда первоверховного Твоего апостола Петра.

СЛАВА БОГУ ЗА

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я МОГ БЫ ЛУЧШЕ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ЗАДАНИЕ



Выбери, от какого продукта ты откажешься на время поста. Постарайся, чтобы это было что-то не очень полезное, но любимое. Например, сладкая газировка, чипсы, картошка фри, пирожные, шоколад, леденцы, жевательные конфеты. Запиши свой выбор.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАЧЕМ ПОСТ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ?

Вспомни, как вы дома обычно готовитесь к праздникам. Наверное, убираете, наводите порядок, готовите различные угощения. Перед праздником дома всегда по-особенному уютно! В таком доме можно принять Христа.

Такую же чистоту и уют важно навести в своем сердце. Когда ты с кем-нибудь ссоришься, на кого-то обижаешься, слишком много времени уделяешь играм и забываешь помогать другим, в твоём сердце становится «пыльно» и «пусто».

Цель Рождественского поста — провести «уборку» в своём сердце, чтобы оно стало готовым к встрече Младенца Иисуса.

30 ноября

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

ИИСУС ХРИСТОС О РОЛИ ХРИСТИАНИНА

Вы — соль земли, но если соль становится безвкусной, то как она снова станет соленой? Не пригодна она более ни к чему, разве только выбросить ее, чтобы ее затоптали ногами.

Вы — свет мира. Нельзя скрыть город, построенный на вершине холма; никто не прячет зажженный светильник под перевернутый кверху дном сосуд. Напротив, светильник ставят на подставку, и он дает свет всем в доме. Пусть свет ваш сияет перед людьми, чтобы видны были ваши добрые деяния и чтобы люди прославляли вашего Небесного Отца.

См. Евангелие от Матфея. 5: 13–16

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ЗАДАНИЕ

Пост — это время особого служения ближним. А самые близкие для нас люди — это, конечно же, наша семья. Подумай, чем ты можешь помочь своим близким по дому. Договорись с ними, что какую-то обязанность возьмешь на себя. Может быть, убирать со стола после ужина, мыть посуду, подметать пол, поливать цветы или вытирать пыль. Выбирай то, что тебе под силу, и старайся делать это как можно лучше. Запиши свой выбор.



Что я буду делать?



.....

.....

.....

.....

.....

Как часто я буду это делать?



.....

.....

.....

.....

.....

ЛЕТО ГОСПОДНЕ

Наше Рождество подходит издалека, тихо. Глубокие снега, морозы крепче. Увидишь, что мороженых свиной подвозят, — скоро и Рождество. Шесть недель постились, ели рыбу. Кто побогаче — белугу, осетрину, судака, наважку; победней — селедку, сомовину, леща... У нас, в России, всякой рыбы много. Зато на Рождество — свинину, все.

И. С. Шмелев

1 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

«Бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш придет», — сказал Ты, Иисус, ученикам своим. Потому и мы, внимая святым Твоим словам, учимся бодрствовать во все время жизни нашей, чтобы достойно встретить святое Пришествие Твое, радуясь и ликуя о торжестве Света и господстве Любви.

СЛАВА БОГУ ЗА

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я МОГ БЫ ЛУЧШЕ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ЗАДАНИЕ



Выбери себе книгу, которую будешь читать в этот пост. Чтобы тебе было проще, мы подготовили список интересных книг, который ты найдешь в приложении. Можешь выбирать из него или посоветоваться с родителями и друзьями.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЧТО ТАКОЕ АДВЕНТ?

А ты знаешь, что у Рождественского поста есть еще одно название — «Адвент»? С латинского языка это слово переводится как «Пришествие». Недавно мы говорили с тобой о том, что пост нам нужен для того, чтобы достойно встретить рождение Христа. Рождение человека — это приход его в мир. Отсюда и родилось название поста «Адвент» («Пришествие»).

Но у слова «Пришествие» есть и еще один смысл. Ты помнишь, что Иисус учил людей, был распят на Кресте и воскрес. Перед тем как уйти на Небо, Он обещал, что снова придет к нам, чтобы принести людям радость. Вот к этому Второму Пришествию мы тоже готовимся этим постом, потому что не знаем точно, когда оно будет.

2 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

АПОСТОЛ ПАВЕЛ О ХРАМЕ БОЖИЕМ

Разве не знаете, что вы — храм Божий и что Дух Божий живет в вас? Если кто разрушит храм Божий, то Бог покарает его, ибо храм Божий — свят, а вы и есть этот храм.

См. Первое послание апостола Павла к Коринфянам. 3: 16–17

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ

Подумай, над какой привычкой ты хочешь поработать.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Пост — отличное время для того, чтобы приобрести новые полезные привычки. Подумай, над какой привычкой ты хочешь поработать. Вот несколько примеров:

- ★ всегда держать свой письменный стол в порядке;
- ★ не опаздывать в школу;
- ★ каждый день делать зарядку;
- ★ не забывать говорить «спасибо»;
- ★ вставать по будильнику;
- ★ каждый день находить время для чтения;
- ★ просить прощения, если кого-то обидел;
- ★ всегда собирать свой портфель с вечера.

Запиши свой выбор на отдельном листочке и повесь его на видном месте (над письменным столом, на зеркале, холодильнике и т. п.), чтобы не забывать.

3 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

ИИСУС ХРИСТОС О ДОБРЫХ ДЕЛАХ

Остерегайтесь совершать богоугодные поступки при людях, иначе не получите вознаграждения от Отца вашего Небесного. Поэтому, когда подаете нищему, не трубите об этом, как делают лицемеры в синагогах и на улицах, чтобы люди похвалили их. Истинно говорю: они уже достаточно награждены.

Но когда подаешь нищему, пусть даже левая рука твоя не ведает, что творит правая, чтобы подаяние твое было втайне. И тогда Отец твой, видящий тайное, вознаградит тебя.

См. Евангелие от Матфея. 6: 1–4

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ

Выучи текст этого рождественского песнопения и читай его каждый раз, когда молишься перед сном.

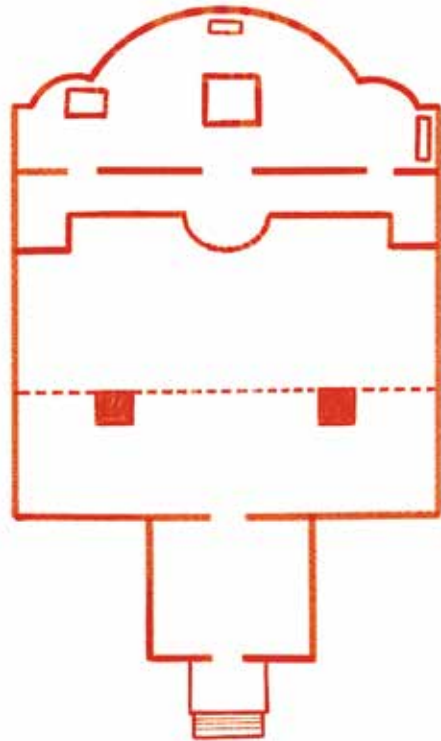
«ХРИСТОС РОЖДАЕТСЯ»

(На церковнославянском языке)

Христос рождается, славите: Христос с небес, срящите: Христос на земли, возноситеся. Пойте Господеви, вся земля, и веселием воспойте, людие, яко прославися.

(На русском языке)

Христос рождается — славьте! Христос приходит с Небес — встречайте! Христос на земле — ободритесь! Воспевай Господа, земля, воспойте с веселием, люди, ведь Он прославился!



4 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

Сегодня предвестие Божественного благоволения и провозглашение спасения человечества, ведь в Храм Божий пришла Дева и предвозвестила всем Христа. Ей и мы воскликнем: «Радуйся, исполнение промысла Создателя».

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ

Разгадай головоломку: найди 6 «спрятанных» слов, связанных с устройством храма.

А	Т	Р	А	Л	Т	А	Р	Ь	Н	Р	А
М	К	А	П	О	С	Т	О	Л	В	Е	К
В	Ж	Е	Р	Т	В	Е	Н	Н	И	К	А
О	К	Л	А	Д	З	П	О	С	Т	И	Ф
Н	П	А	П	Е	Р	Т	Ь	О	И	К	И
Т	Р	О	П	А	Р	Ь	Н	Л	О	Я	С
О	П	Р	И	Т	В	О	Р	Е	Ф	О	Т
В	Е	Р	З	В	О	Н	Р	Я	С	М	И

ЧТО ТАКОЕ ВВЕДЕНИЕ?

Сегодня мы вспоминаем, как Матерь Иисуса Христа привели в Иерусалимский храм, чтобы посвятить ее Богу. С этого дня она жила при Храме. Ей было всего три года.

А в наших церквях с сегодняшнего дня начинают петь рождественские молитвы.



5 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

ИИСУС ХРИСТОС О ДОБРЫХ ДЕЛАХ

Когда молишься, не уподобляйся лицемерам, которые любят стоять в синагогах и на углах улиц и молиться напоказ перед людьми. Истинно говорю: им уже дана награда полная.

Ты же, когда молишься, скройся в задней комнате и, закрыв плотно дверь, молись Отцу своему тайному, и Отец твой, видящий тайное, вознаградит тебя.

См. Евангелие от Матфея. 6: 5–6

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ

Прочитай текст ниже и подумай, для кого и какое доброе дело ты можешь сделать.

КАК ПОСТИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ХРИСТИАНЕ?

Первые христиане, когда постились, не избегали каких-то продуктов, а на некоторое время совсем отказывались от еды или просто старались есть меньше. Еду, которая благодаря этому оставалась нетронутой, они отдавали нуждающимся: вдовам, сиротам, бедным людям. Таким образом люди учились помогать друг другу и проявлять любовь и заботу к ближним. А те, кто получал пищу, учились благодарить Бога за помощь.

Сегодня тоже можно подражать христианам первых веков. Подумай, для кого и какое доброе дело ты можешь сделать. Вот несколько идей:

- ★ покормить птиц (только обязательно узнай, что им можно есть, а что нельзя, чтобы не навредить);
- ★ помочь кому-то из одноклассников с выполнением трудного задания (только не давать списывать, а объяснить или сделать вместе);
- ★ убрать мусор на детской площадке или в парке (не забудь надеть защитные перчатки);
- ★ испечь что-то вкусное и угостить своих одноклассников или друзей.



6 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

Придите, все христиане, восхвалим Богородицу. О ней говорили пророки, а сегодня привели в храм ее, Матерь Иисуса Христа. Господи, подай нам по ее молитвам мир Твой и великую милость.

ПОСТНЫЕ БЛЮДА НА РУСИ

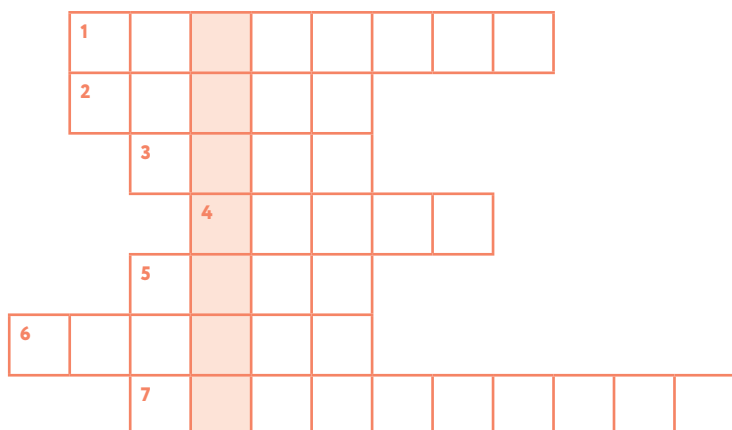
Сегодня постная еда очень разнообразна. А что ели наши далекие предки? Ведь раньше на Руси не было ни картошки, ни макарон, ни кабачков, ни многих других продуктов. Вот некоторые примеры старинных постных блюд:

- ★ щи,
- ★ рассольник,
- ★ ботвинья,
- ★ каша гречневая,
- ★ каша овсяная,
- ★ квашеная капуста,
- ★ вареный горох,
- ★ печеная репа,
- ★ соленые огурцы,
- ★ пироги с кашей,
- ★ пироги с ягодами,
- ★ пироги с груздями,
- ★ пироги с луком,
- ★ блины.



ЗАДАНИЕ

Разгадай кроссворд и узнай, как раньше называли любой прием пищи.



ВОПРОСЫ

1. Блюдо русской кухни, холодный суп на кислом квасе, в который добавляют сваренные щавель, свекольную ботву, шпинат, зеленый лук, крапиву и другие съедобные травы.
2. Круглые семена в стручках, которые употребляют в пищу (суп, каша и другое).
3. Крупа, варенная на воде или на молоке.
4. Изделие из теста с начинкой, которое выпекается или жарится.
5. Корнеплод с округлым корнем светло-желтого цвета (блюда из этого овоща были популярны в русской кухне, но сегодня он забыт).
6. Съедобный гриб с широкой вогнутой шляпкой и короткой толстой ножкой. Чаще используют для соления. Бывают белые и черные.
7. Блюдо русской кухни, суп, основой которого являются соленые огурцы. Также в него можно добавлять рассол.

7 декабря

..... ДНЕЙ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

ИИСУС ХРИСТОС О ТОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ СУДИТЬ ДРУГИХ

Не судите других, и не судимы будете, ибо Бог будет судить вас точно так, как вы судите других, и отмерено вам будет Богом соответственно тому, как вы отмеряете другим.

Почему ты замечаешь соринку в глазу у ближнего своего, а у себя в глазу не замечаешь бревна? Как можешь ты сказать собрату своему: «Дай я выну у тебя соринку из глаза», если у тебя самого в глазу бревно? Лицемер, прежде вынь бревно у себя из глаза и тогда увидишь, как вынуть соринку из глаза своего собрата.

См. Евангелие от Матфея, 7: 1–5

Слава Богу за

.....

.....

.....

.....

.....

Я мог бы лучше

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....