01/03/2020

Что нужно успеть до начала Великого поста: 5 важных моментов



Церковь готовит верующих к Великому посту постепенно. Духовно, читая в воскресные дни определенные отрывки из Евангелия; и физически, постепенно меняя рацион питания на сплошной и мясопустной неделях. Но нужно кое-что сделать и самому — например, запланировать отпуск перед Пасхой. Что? Да. Вот краткий чек-лист необходимых приготовлений, которые сделают ваш пост более осознанным.

Составить заранее свое меню

Чтобы меньше думать о еде и больше — о душе. Если вы решили соблюдать пост, лучше заранее продумать свой рацион и купить необходимые продукты. Так будет намного проще войти в ритм поста и не быть голодным. Обычно это орехи, мед, фрукты, овощи, грибы, крупы и макаронные изделия. Строгость поста лучше обговорить со священником, который знает в какой-то мере

ваши личные обстоятельства жизни.

Подготовиться к чтению Евангелия

У православных есть отличная традиция — каждый Великий пост перечитывать одно из четырех Евангелий (а то и все четыре). Выбрать можно любое: от Матфея, Луки, Марка или Иоанна. Евангелие — по-настоящему Вечная Книга. Она полна метафор, притч и прямых рассказов о жизни Иисуса Христа, поэтому перечитывая ее, каждый раз открываешь что-то новое. Чтобы было понятнее – найдите текст в русском Синодальном переводе. Если читаете впервые – можете также запастись толкованиями. Например, толкованиями святителя Феофилакта Болгарского, Иоанна Златоуста или Православной Толковой Библией Лопухина.

Найти текст Великого канона Андрея Критского

Его можно бесплатно скачать в свой гаджет или купить в церковной лавке в бумажном варианте. Конечно, его будет читать священник во время Великого поста (целых два раза). Но давайте будем честными — половину или не слышно, или не понятно. А канон — особенный, покаянный. Его лучше читать про себя вместе с духовенством. Тогда текст будет восприниматься более осознанно. Кстати, этот «лайфхак» работает с любыми церковными текстами. Например, с последованием литургии, которое так же можно держать перед глазами во время службы.

Выучить молитву Ефрема Сирина

Эту молитву читают практически за каждым богослужением во время Великого поста. Она — один из его символов, просьба к Богу даровать изменения молящегося — а это одна из задач поста. Вот текст молитвы:

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве даруй ми, рабу Твоему.

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

Запланировать отпуск перед Пасхой

Чтобы лучше понять и прочувствовать всю радость Пасхи, нужно побывать на богослужениях, которые ее предваряют. В идеале это вся Страстная неделя, но «минимум» — это Великий четверг, Великая пятница и Великая суббота. Богослужения идут утром и вечером, совместить с работой будет тяжело, поэтому, если есть возможность, возьмите на эти дни отпуск.

— foma.ru