



ПОДГОТОВКА К РОЖДЕСТВЕНСКОМУ ПОСТУ

Рабочая тетрадь



Зачем я пощусь?

Это самый важный вопрос, на который нужно ответить, чтобы пост прошел осмысленно.

Очень часто делаем что-то механически, не сильно задумываясь о том, зачем это нужно. При таком подходе даже самые полезные инструменты перестают работать. Так и с постами: из года в год мы соблюдаем их, а внутренних изменений не ощущаем. Пост превращается в автоматическую рутину, а иногда и просто в диету.

Чтобы попытаться это изменить, ответьте себе честно на вопрос: зачем вы поститесь? Ниже приведены три основных смысла поста в христианстве. Но просто назвать их - недостаточно. Важно подумать: что лично для вас стоит за каждой формулировкой?

- Жертва Богу

А в чем именно состоит моя жертва? Почему я думаю, что эта жертва имеет смысл?

.....

.....

.....

.....

.....



- **Соблюдение Устава Церкви**

Почему я считаю это важным? Что это дает мне как христианину?

.....

.....

.....

.....

- **Способ изменить себя**

Как пост может помочь в этом? И разве не нужно работать над собой постоянно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Что я хочу изменить в себе этим постом?

Пост - это время покаяния, по-гречески "метанойя" - изменение ума. То есть подлинное покаяние состоит не в том, чтобы из раза в раз ругать себя, а в том, чтобы пытаться делать конкретные шаги в сторону изменения себя к лучшему.

Это могут быть как духовные цели, так и обычные практические действия, которые вам давно хотелось внедрить или наладить. Мы созданы таким образом, что все в нас очень взаимосвязанно, и духовное влияет на физическое, а физическое на духовное.

Запишите все, что для вас важно, а потом выберите что-то одно, на чем вы сфокусируетесь в этот Рождественский пост.

.....

.....

.....

.....

.....

Мой фокус поста



Как я буду над этим работать?

Поставить цель - это только половина дела. Чтобы не сойти с дистанции, важно заранее подумать составить себе дорожную карту пути. Подумайте, как именно вы будете двигаться к намеченным целям, какие конкретные шаги для этого нужно совершать. Не забудьте заранее представить, какие могут возникать трудности и как вы будете действовать в таком случае.

- **Пример:**

Цель (это то, что вы выбрали в качестве фокуса поста) - не опаздывать на работу

Почему для меня это важно? - это проявление уважения к другим людям, а мне самому помогает быть в целом собраннее

Исходные данные - чтобы прийти на работу к 8:00, нужно выйти из дома не позднее 7:50

Какие есть проблемы? - поздно встаю, много дел утром

Чем я могу себе помочь? - лечь спать раньше и в одно и то же время, с вечера собирать себе еду на работу, готовить одежду и продумывать завтрак

Что я могу сделать, чтобы не забывать о цели? - настроить напоминание на телефоне

А если я все-таки опоздал? - проанализирую причину срыва и продолжу работать над собой



Почему для меня это важно?

.....
.....

Исходные данные

.....
.....

Какие есть проблемы?

.....
.....

Чем я могу себе помочь?

.....
.....

Что я могу сделать, чтобы не забывать о цели?

.....
.....

А что, если я все-таки сорвался?

.....



Молитва

Регулярная молитва - один из важных инструментов изменения себя, да и вообще неотъемлемая часть жизни христианина. Пост принято считать временем усиленной молитвы. Однако важно подойти к этому осознанно. Просто, увеличить количество прочитываемых текстов - не всегда оптимальное решение. Как же лучше поступить?

Прежде всего, стоит сесть и честно проанализировать вашу текущую ситуацию. Из чего состоит ваша молитва сейчас? Как часто вы обращаетесь к Богу? Если в этих обращениях место молитве своими словами? Какие проблемы вы видите? Что хотели бы изменить? Может быть, ваша насущная проблема - нерегулярная молитва или вы мало внимания уделяете тому, чтобы благодарить Бога. Запишите свои мысли по этому поводу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



А теперь выберите что-то одно в качестве молитвенной цели поста. Не стоит пытаться наладить все и сразу, это чаще всего приводит к скорому срыву. Лучше двигаться постепенно.

Моя цель

Как я буду помогать себе в работе над целью?

.....

.....

Состав моего молитвенного правила

-
-
-
-
-



Новые знания

Изучение Священного Писания и основ христианского вероучения - это то, без чего сложно быть настоящим христианином. В повседневной суете непросто бывает выделить на это время и силы. И пост - отличный повод поработать в этом направлении. Главное здесь, как и в молитве, не брать на себя непосильной нагрузки, а еще не бояться вносить коррективы, если что-то пошло не так

Мой план чтения Писания

Запишите, какие еще книги, курсы, видео и статьи хотите изучить. Обязательно соотнесите это с вашей повседневной нагрузкой.

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....



Питание

Этот раздел неслучайно помещен ближе к концу. Пищевые ограничения - это ни в коем случае не цель и не основной смысл поста, это только инструмент, помогающий нам менять себя. Они помогают нам освободиться от того, что нас парализует и сфокусироваться на главном. Следование определенным правилам дисциплинирует ум. А грамотно организованное постное питание дает возможность сэкономить средства, которые святые отцы рекомендуют отдавать на благотворительность.

От чего я откажусь на время поста

-
-
-
-
-
-
-
-

Постарайтесь избегать излишней детализации и в то же время, не подходите к этому вопросу совсем шаблонно.



А еще не забудьте продумать, что вы будете делать для того, чтобы еда была здоровой и качественной, но при это не отнимала слишком много вашего времени и сил.

Какие могут возникать сложности?

- Не знаю, что готовить ●
- Надоело однообразие ●
- Непонятно, приготовить, когда мало времени ●
- Нет времени на разносолы ●
- Нечем перекусить ●

Что я могу сделать, чтобы себе помочь?

- Составить список простых постных блюд
- Продумывать меню заранее (на неделю или день вперед)
- Найти идеи быстрых постных перекусов
- Поставить себе напоминание, чтобы с вчера продумать еду

.....

.....

.....

.....



Служение

Служение Богу и людям - это живое проявление любви. Будет замечательно, если вы сможете уделить этому в пост особенно пристальное внимание. Служение не обязательно должно быть связано с какими-то масштабными затратами времени или средств. Всегда можно найти дело себе по силам.

Оглянитесь вокруг: может быть кто-то из ваших близких нуждается в помощи или поддержке? Хорошим вариантом может стать помощь на приходе или поддержка какого-то виртуального христианского проекта. Предложите свою помощь настоятелю своего прихода, спросите у администраторов ваших любимых групп в интернете, нужна ли какая-то помощь. А еще лучше, посмотрите сначала сами на ситуацию и подумайте, что вы можете предложить.

- **Примеры:**

Покупать раз в неделю продукты своей пожилой соседке

Посидеть с детьми подруги, чтобы она могла съездить по магазинам и закупить новогодние подарки или, просто, прогуляться и отдохнуть

Помочь с уборкой и украшением храма к Рождеству

Помогать с ведением страничек прихода в социальных сетях

Чистить снег или убирать мусор на храмовой территории раз в неделю

Стать куратором интернет-проекта (например, нашего)



Хорошо, если вы сможете выбрать что-то такое, что вы будете делать на регулярной основе. Да, это сложнее, чем разовая помощь, но это дисциплинирует и постепенно делает служение естественной частью вашей жизни. И конечно, разовая помощь - тоже прекрасно! Главное, выбирайте то, что вам действительно под силу.

Записывайте все идеи, которые у вас возникают, а потом, по мере сил, выбирайте из них самые подходящие.

-
-
-
-
-
-
-
-
-