Урок 10 Правила поста

Пост – это добровольный отказ от пищи и питья на определённое время для смирения плоти, для более близкого общения с Господом и для усиления молитвы. Как же правильно поститься? Христос объяснял это своим ученикам и всем слушавшим Его. Посту нужно учиться, потому что это очень важная часть христианской жизни.

Откройте Евангелие и прочитайте отрывок от Матфея 6:16-18. В нём говорится о лицемере и о человеке, который постится правильно.



1. Опишите пост лицемера, отвечая на следующие вопросы:

✓ Какой вид у лицемера в посте?

_____

✓ Для чего лицемер подчёркивает своё печальное состояние?

_____

_____

3. Что сделает в посте человек, который слушает Иисуса? (По изучаемому тексту.)

_____

_____

_____



Для чего он это сделает?

_____

Что сделает Господь, когда увидит, что человек постится не ради похвалы?

_____

Справка. В Израиле помазать голову означало показать всем, что ты радуешься. В быту это делали каждый день, кроме поста. Таким образом, было сразу видно, что человек постится. Смысл этого повеления для нас в том, чтобы, держа пост, мы не подчёркивали это своим внешним видом.

Творческое задание

Подумайте, какое должно быть поведение во время поста?

_____

_____

Что нужно делать в посте, чтобы не ослабеть и не потерять хорошее настроение?

_____

Что может принести радость во время поста?

_____

Практические советы постящимся.

1. Вникнуть в нужду, о которой постишься.
2. Молиться через определённые отрезки времени (например, каждые 2 часа).
3. Совершить хоть одно доброе дело.

Сделайте вывод для себя

_____

_____

_____

_____

_____