**Конспект мероприятия "Великий пост", проведенного в рамках "Семейного клуба "Возрождение"**

*Пустакина О.А. – старший воспитатель МБДОУ «ЦРР – д/с «Сказка»*

Церковь –это больница , лечебница душ , потому мы и попадаем в больницу , что ищем исцеления. Для Церкви , как говорит преподобный Исаак Сирин , “не существует непростительного греха , а только нераскаянный”. Нет такого греха, который бы не омывался слезами покаяния. Преподобный Нил Подвижник говорит удивительную вещь , которая показывает беспредельную любовь Божию : “Влюблённый не желает так сильно свою возлюбленную, как Бог душу , покаяния которой он жаждет”. Следовательно , отчаяние и уныние – это очевидное измышление диавола , его последнее оружие .   
  
Святой Иоанн Златоуст говорит ещё : “У диавола нет иного столь же сильного оружия , как отчаяние , и поэтому мы не столько доставляем ему радости , когда совершаем грех , сколько , когда отчаиваемся ”.   
  
Святой Силуан Афонский всегда повторял : “Держи ум свой во аде и не отчаивайся ”.

Великий пост для христиан — это семь недель напряженного духовного труда. Каждая из них заканчивается воскресным днем, в который верующие вспоминают какое-либо важное событие в жизни Церкви или святого человека, чей подвиг Церковь почитает как особо значимый для всех христиан. Названия некоторых из этих шести воскресных дней достаточно широко известны — такие, например, как неделя Страстная или Крестопоклонная\*.

Но вот смысл этих названий зачастую понятен далеко не всем. А ведь это не просто красивые слова. Это прежде всего — символы, за которыми стоит вполне определенная духовная реальность.  
Что же символизирует каждая из Недель Великого поста? Почему они названы именно так, а не иначе? И самое главное — к чему же призывают нас эти символы, о чем напоминают, на что указывают?

**1 неделя— Торжество Православия**

В этом названии Церковь хранит память о победе над ересью иконоборчества, сутью которой было отрицание почитания икон. В 730 году византийский император Лев III Исавр запретил почитание икон. Результатом этого решения стало уничтожение тысяч икон, а также мозаик, фресок, изваяний святых и расписных алтарей во многих храмах. Иконоборчество было официально признано в 754 году на так называемом Иконоборческом соборе при поддержке императора Константина V Копронима, сурово ополчившегося на православных почитателей икон, особенно монахов. По своей жестокости иконоборческие гонения были сопоставимы с гонениями на Церковь языческих императоров Диоклетиана и Нерона. По свидетельству летописца Феофана, современника этих печальных событий, император: «…многих монахов умертвил ударами бичей, и даже мечем, и бесчисленное множество ослепил; у некоторых обмазывали бороду спуском воска и масла, подпускал огонь и таким образом обжигал лица их и головы; иных после многих мучений отсылал в изгнание».

Борьба с иконопочитанием растянулась почти на столетие, и прекратилась лишь в 843 году, когда по инициативе императрицы Феодоры в Константинополе был созван собор, на котором было решено восстановить почитание икон в Церкви. После того как собор осудил еретиков-иконоборцев, Феодора устроила церковное торжество, которое пришлось на первое воскресенье Великого поста. В тот день патриарх, митрополиты, игумены монастырей, священники и огромное множество мирян впервые за много десятилетий открыто вышли на улицы столицы с иконами в руках. К ним присоединилась и сама императрица Феодора. В воспоминание об этом событии ежегодно в первое воскресенье Великого поста Православная Церковь торжественно празднует восстановление иконопочитания, именуемое Торжеством Православия.

**2 неделя— Святителя Григория Паламы**

Святитель Григорий Палама был епископом города Фессалоники уже на закате Византийской империи, в XIV веке. В Церкви он почитается как участник и победитель одного из самых сложных богословских споров в истории христианства. Не вдаваясь в тончайшие оттенки этой полемики, можно объединить их общим вопросом: каким образом сотворенный Богом мир связан со своим Создателем и существует ли эта связь вообще; или же Бог настолько далек от мира, что познать Его человек может лишь после собственной смерти, когда его душа покинет этот мир?

Святитель Григорий Палама выразил свою точку зрения на это в блестящей формулировке: «Бог есть и называется природой всего сущего, ибо Ему все причастно и существует в силу этой причастности, но причастности не к Его природе, а к Его энергиям». С этой точки зрения весь наш огромный мир существует благодаря творческим энергиям Бога, непрерывно поддерживающим этот мир в бытии. Мир не является частью Бога. Но и не отделен от Него совершенно. Их связь можно уподобить звучащей музыке, которая не является частью музыканта, но в то же время является осуществлением его творческого замысла, и звучит (то есть — имеет бытие) лишь благодаря творческому действию ее исполнителя.

Святитель Григорий Палама утверждал, что творческие энергии Божества, поддерживающие бытие мира, человек способен увидеть еще здесь, в земной своей жизни. Таким явлением этих нетварных энергий он считал Фаворский свет, который видели апостолы во время Преображения Иисуса Христа, а также свет, который открывался некоторым христианским подвижникам в результате высокой чистоты жизни и длительных аскетических упражнений. Таким образом, была сформулирована главная цель христианской жизни, сама суть нашего спасения. Это — обо´ жение, когда человек по милости Божьей всей полнотой своего существа посредством нетварных энергий соединяется с Богом.

Учение святителя не было чем-то новым в Церкви. Догматически его учение является сходным с учением святого Симеона Нового Богослова о Божественном (Фаворском) свете и учением преподобного Максима Исповедника о двух волях во Христе. Однако именно Григорий Палама наиболее полно выразил церковное понимание этих важнейших для каждого христианина вопросов. Поэтому Церковь и чтит его память во вторую Неделю Великого поста.

**3 неделя— Крестопоклонная**

Эта Неделя — середина Великого Поста. Крестопоклонной она называется потому, что в этот период Поста из алтаря выносится для поклонения украшенный цветами Крест. Крест находится посреди храма до пятницы 4-й седмицы Великого поста.

Возникает закономерный вопрос — почему же орудие казни Спасителя оказалось у христиан в таком почете? Дело в том, что почитание Креста всегда понималось учением Церкви как поклонение Иисусу Христу в свете Его искупительного подвига. Кресты на куполах, нательные кресты, поклонные кресты, установленные в памятных местах, — все они призваны напоминать, какой страшной и дорогой ценой Иисус Христос совершил наше спасение. Не орудию казни поклоняются христиане, почитая крест, а Самому Христу, обращаясь к величию той жертвы, в которую Иисус Христос принес Себя ради всех нас.

Чтобы исцелить повреждения, которые грех внес в природу человека, Господь в Своем воплощении принимает на Себя нашу природу, а вместе с ней и повреждения, которые в учении Церкви названы как страстность, тленность, смертность. Не имеющий никакого греха, Он принимает эти последствия греха добровольно, чтобы исцелить их в Себе. Но ценой такого исцеления была смерть. И на Кресте Господь заплатил ее за всех нас, чтобы потом силою Своего Божества воскреснуть и явить миру обновленную человеческую природу, уже не подверженную смерти, болезням и страданиям. Поэтому Крест является символом не только искупительной смерти Христа, но также — и Его славного Воскресения, открывшего путь в рай всем, кто готов следовать за Христом.

Одно из песнопений, звучащих в Церкви на Крестопоклонной неделе, на современном русском языке звучит примерно так: «Уже пламенный меч не охраняет врат Едема: он чудесно угашен Древом Креста; жала смерти и адовой победы больше нет; ибо явился Ты, Спаситель мой, с кличем к находившимся в аду: «Идите опять в рай!»

**4 неделя— преподобного Иоанна Лествичника**

В Богослужении четвертой Недели Великого поста Церковь предлагает всем христианам высокий пример постнической жизни в лице преподобного Иоанна Лествичника. Он родился около 570 года и был сыном святых Ксенофонта и Марии. Всю свою жизнь преподобный провел в монастыре, расположенном на Синайском полуострове. Иоанн пришел туда шестнадцатилетним юношей и с тех пор никогда уже не покидал святую гору, на которой пророк Моисей когда-то получил от Бога Десять заповедей. Пройдя все ступени монашеского совершенствования, Иоанн стал одним из самых почитаемых духовных наставников монастыря. Но однажды недоброжелатели позавидовали его славе и стали обвинять его в болтливости и лжи. Иоанн не стал спорить со своими обвинителями. Он просто замолчал, и за целый год не произнес ни одного слова. Лишившись духовного наставления, его обвинители сами вынуждены были просить святого возобновить прерванное их интригами общение.  
Он уклонялся от всякого рода особенных подвигов. Вкушал он все, что дозволялось по иноческому обету, но — умеренно. Не проводил ночей без сна, хотя спал не более того, сколько необходимо для поддержания сил, чтобы непрестанным бодрствованием не погубить ума. Перед сном долго молился; много посвящал времени чтению душеспасительных книг. Но если во внешней жизни прп. Иоанн действовал во всем осторожно, избегая крайностей, опасных для души, то во внутренней духовной жизни он, «возгораемый божественной любовью», не хотел знать границ. Особенно глубоко он был проникнут чувством покаяния.

В 75-летнем возрасте Иоанн против своего желания был возведен в должность начальника Синайской обители. Монастырем он управлял недолго, всего четыре года. Но именно в это время им была написана удивительная книга — «Лествица». История ее создания такова. Однажды иноки монастыря, расположенного в двух днях пути от Синая, прислали Иоанну письмо с просьбой составить для них руководство в духовно-нравственной жизни. В письме они называли такое руководство надежной лестницей, по которой им можно было бы безопасно восходить от земной жизни к Небесным вратам (духовному совершенству). Иоанну понравился этот образ. Откликнувшись на просьбу собратьев, он написал книгу, которую так и назвал — Лествица. И хотя книга эта появилась 13 веков назад, ее до сих пор с огромным интересом и пользой для себя читает множество христиан во всем мире. Причина такой популярности — удивительно простой и доходчивый язык, которым святой Иоанн сумел объяснить сложнейшие вопросы духовной жизни.

**5 неделя - преподобной Марии Египетской**

История преподобной Марии Египетской, пожалуй, самый яркий пример того, как через усиленный пост человек способен с Божией помощью вывести свою жизнь к свету даже из самых страшных и беспросветных духовных тупиков.

Мария родилась в пятом веке в Египте и была, что называется, «трудным ребенком». В 12 лет девочка убежала из дома и отправилась на поиски приключений в Александрию — самый крупный город Империи после Рима. Там все ее приключения очень скоро свелись к обыкновенному разврату. Семнадцать лет она провела в непрерывных блудных похождениях. Блуд не был для нее способом заработка: в нем несчастная девушка находила единственный и главный смысл своего существования. Со своих знакомцев Мария не брала ни денег, ни подарков, рассудив, что таким образом она привлечет к себе больше мужчин.

Однажды она попала на корабль, перевозивший в Иерусалим паломников. Но совсем не для поклонения христианским святыням отправилась Мария в это плавание. Ее целью были молодые моряки, с которыми она все путешествие провела в привычных забавах. Прибыв в Иерусалим, Мария и здесь продолжала развратничать по своему обыкновению.

Но однажды, во время большого праздника, она из любопытства решила зайти в Иерусалимский храм. И с ужасом обнаружила, что не может этого сделать. Несколько раз она пыталась вместе с толпой паломников попасть внутрь храма. И каждый раз, как только ее нога касалась порога, толпа отбрасывала ее к стене, а все остальные беспрепятственно проходили внутрь.  
Марии стало страшно, и она заплакала.

В притворе храма висела икона Богородицы. Мария никогда раньше не молилась, но теперь перед иконой она обратилась к Божией Матери и поклялась изменить свою жизнь. После этой молитвы она снова попробовала переступить порог храма — и теперь благополучно прошла внутрь вместе со всеми. Поклонившись христианским святыням, Мария отправилась к реке Иордан. Там, на берегу, в небольшой церкви Иоанна Крестителя она причастилась Тела и Крови Христовых. А на следующий день переправилась через реку и ушла в пустыню для того, чтобы уже никогда не возвращаться к людям.

Но даже там, вдали от привычных соблазнов большого города, Мария не нашла себе покоя. Мужчины, вино, разгульная жизнь — всего этого в пустыне, конечно же, не было. Но куда можно было убежать от собственного сердца, которое помнило все греховные удовольствия прежних лет и никак не хотело от них отказываться? Блудные желания терзали Марию и здесь. Бороться с этой бедой было невероятно трудно. И всякий раз, когда у Марии уже не оставалось сил противиться страсти, ее спасала память о клятве перед иконой. Она понимала, что Матерь Божия видит все ее поступки и даже мысли, обращалась в молитве к Богородице и просила помощи в исполнении своего обещания. Спала Мария на голой земле. Питалась скудной растительностью пустыни. Но полностью избавиться от блудной страсти она смогла лишь через семнадцать лет такой напряженной борьбы.

После этого она провела в пустыне еще два десятилетия. Незадолго до своей кончины Мария впервые за все эти годы встретила среди песков человека. Это был странствующий монах Зосима, которому она и рассказала историю своей жизни. К этому времени Мария Египетская достигла удивительных высот святости. Зосима видел, как она переходила реку по воде, а во время молитвы отрывалась от земли и молилась, стоя на воздухе.

Имя Мария в еврейском языке означает — госпожа, хозяйка. Всей своей жизнью Мария Египетская засвидетельствовала, что человек действительно является хозяином своей судьбы. Вот только распорядиться ею можно очень и очень по-разному. Но все же возможность с Божией помощью изменить себя к лучшему остается у каждого даже на самых запутанных житейских дорогах.

**6 неделя— Вход Господень в Иерусалим, неделя ваий**

Это странное название шестой Недели происходит от греческого слова «вайи». Так называют разлапистые широкие листья пальм, которыми жители Иерусалима устилали дорогу перед въезжающим в город Христом за неделю до Его Распятия. Вход Господень в Иерусалим — одновременно и радостный, и печальный праздник. Радостный потому, что в этот день Христос несомненно явил Себя людям как Мессия, Спаситель мира, многие века ожидаемый человечеством. А грустный этот праздник потому, что вход в Иерусалим, по сути, стал началом Крестного пути Христа. Израильский народ не принял своего истинного Царя, и большинство тех, кто восторженно приветствовал Спасителя с вайями в руках, и кричал: «Осанна Сыну Давидову!», уже через несколько дней в остервенении будут вопить: «Распни Его, распни!»

Православные христиане на этот праздник тоже приходят в храм с ветвями в руках. Правда, у нас в России это не пальмы, а веточки вербы. Но суть этого символа — та же, что и две тысячи лет назад в Иерусалиме: ветвями мы встречаем нашего Господа, вступающего на Свой Крестный Путь. Только современные христиане, в отличие от жителей древнего Иерусалима, абсолютно точно знают, Кого они приветствуют в этот день и что Ему предстоит вместо царственных почестей. Об этом прекрасно сказал в одной из проповедей митрополит Антоний Сурожский: «Народ Израилев от Него ожидал, что, вступая в Иерусалим, Он возьмет в свои руки власть земную; что Он станет ожидаемым Мессией, Который освободит Израильский народ от врагов, что кончена будет оккупация, что побеждены будут противники, отмщено будет всем… А вместо этого Христос вступает в Священный Град тихо, восходя к Своей смерти… Народные вожди, которые надеялись на Него, поворачивают весь народ против Него; Он их во всем разочаровал: Он не ожидаемый, Он не тот, на которого надеялись. И Христос идет к смерти…» В праздник Входа Господня в Иерусалим верующие тоже, подобно евангельским иудеям, приветствуют Спасителя вайями. Но каждый, взявший их в руки, должен честно спросить себя, готов ли он принять Христа не как могущественного земного царя, а как Владыку Царства небесного, Царства жертвенной любви и служения? Вот к чему призывает Церковь в эту радостно-печальную неделю с непривычным для русского слуха названием.

**7 неделя — Страстная седмица**

Среди седмиц Великого Поста Страстная занимает особое положение. Предыдущие шесть недель, или Четыредесятница, установлены в честь сорокадневного поста Спасителя. А вот Страстная седмица — уже в воспоминание последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа.

Само название этой недели происходит от слова «страсть», то есть «страдание». Эта неделя — память о тех страданиях, которые были причинены Иисусу Христу людьми, ради спасения которых Он явился в мир. Один ученик — Иуда — предал Его врагам, ищущим Его смерти. Другой — Петр — трижды отрекся от Него. Остальные — разбежались в ужасе. Пилат отдал Его на растерзание палачам-бичевателям, а после — приказал распять, хотя совершенно точно знал, что Христос не был виновен в преступлениях, которые Ему вменялись. Первосвященники осудили Его на мучительную смерть, хотя им достоверно было известно, что Он исцелял безнадежных больных и даже воскрешал мертвых. Римские солдаты били Его, издевались, плевали Ему в лицо…

На голову Спасителя палачи надели терновый венец в форме шапки, похожей на митру (символ царской власти на Востоке). Когда легионеры глумились над Ним, от каждого удара палкой по «терновой митре» острые и крепкие четырехсантиметровые шипы вонзались все глубже, вызывая сильную боль и кровотечение…

Его били по лицу палкой толщиной около 4,5 см. Специалисты, исследующие Туринскую плащаницу, констатировали многочисленные повреждения: разбитые брови, порванное правое веко, травма носового хряща, щек, подбородка; около 30 проколов, сделанных шипами…

Потом Его приковали к столбу и стали избивать бичом. По следам на Туринской плащанице выходит, что Христу было нанесено 98 ударов. Многие приговоренные к такой экзекуции не выдерживали ее и умирали от боли еще до конца бичевания. В римский бич вплетались металлические шипы, когти хищных животных, на конце привязывался груз, чтобы хлыст лучше обвивал тело. При ударах такой плетью человеческая плоть рвалась на куски… Но это был еще не конец, а только начало страданий Спасителя.

Современному человеку трудно даже представить, что же происходило на кресте с человеком, приговоренным к смерти через распятие. А происходило там вот что. Человека укладывали на крест, лежащий на земле. Огромные кованые гвозди с зазубренными гранями вбивались казнимому в запястья, чуть выше ладоней. Гвозди задевали срединный нерв, причиняя страшную боль. Затем гвозди вгонялись в стопы. После этого крест с прибитым к нему человеком поднимали и вставляли в специально приготовленное отверстие в земле. Повисая на руках, человек начинал задыхаться, так как грудная клетка его оказывалась сдавленной под весом тела. Единственным способом глотнуть воздуха было опереться на гвозди, прибивающие ноги к кресту. Тогда человек мог выпрямиться и сделать глубокий вдох. Но боль в пробитых стопах не позволяла долго находиться в таком положении, и казнимый вновь повисал на своих руках, пробитых гвоздями. И опять начинал задыхаться…

Христос умирал на Кресте шесть часов. А вокруг хохотали и издевались над Ним люди, ради которых Он и пошел на эту ужасную смерть.

Таков смысл названия Страстной седмицы — заключительной недели Великого Поста.

***Видеоклип песни Юлии Славянской «Древнегреческий плач Марии»***

Страдания и смерть Христа не были самоцелью, они — лишь средство исцеления человеческого рода, которое Бог употребил для нашего спасения от рабства греху и смерти. Митрополит Антоний Сурожский в своей проповеди на последний день Страстной седмицы говорил: «…Прошли страшные страстные дни и часы; плотью, которой страдал Христос, Он теперь почил; душою, сияющей славой Божества, Он сошел во ад и тьму его рассеял, и положил конец той страшной богооставленности, которую смерть представляла собой до Его сошествия в ее недра. Действительно, мы находимся в тишине преблагословенной Субботы, когда Господь почил от трудов Своих.

И вся Вселенная в трепете: ад погиб; мертвый — ни един во гробе; отделенность, безнадежная отделенность от Бога побеждена тем, что Сам Бог пришел в место последнего отлучения. Ангелы поклоняются Богу, восторжествовавшему над всем, что земля создала страшного: над грехом, над злом, над смертью, над разлукой с Богом…

И вот мы трепетно будем ждать того мгновения, когда сегодня ночью и до нас дойдет эта победоносная весть, когда мы услышим на земле то, что в преисподней гремело, то, что в небеса пожаром поднялось, услышим это мы и увидим сияние Воскресшего Христа».

***Видео «Как вести себя во время поста?»***

Время поста для православных христиан особенное. Ведь это время покаяния. Святая Православная Церковь и протяжным звоном колокольным, и покаяниями, и молитвами зовет нас покаяться в грехах, старается пробудить нашу совесть и стремление к духовному совершенствованию.

В эти дни постом, молитвой и покаянием мы стремимся очистить душу от грехов.

Сорок дней

Сорок дней Спаситель наш Христос   
Не принимал ни пития, ни пищи:   
Он заповедал христианам строгий пост,   
Чтоб стать душою и светлей, и чище.   
Нам благочестия оставил Он закон,   
Дал правило любви и воздержанья.   
Есть у людей с тех памятных времён   
Святой пример для подражанья!   
  
Драгоценное наследие отцов   
  
Пост – драгоценное наследие старины.   
Нам заповеди мудрые даны   
Отцами нашими.   
Они пришли из древности глубокой.   
Постились и святые, и пророки.   
Пост и молитва – душу укрепляют,   
Пост и молитва – разум просветляют,   
Пост и молитва – юность просвещают,   
Пост и молитва – старцев украшают.   
Пост и молитва Высшею рукой   
Нам посылают радость и покой.   
  
Во дни великого поста   
  
Во дни Великого поста   
Душу я слезой омою,   
Чтоб душа была чиста   
И сияла красотою.   
Перед работой помолюсь,   
На колени тихо встану.   
Я от гнева удалюсь   
От коварства и обмана.   
Все обиды я прощу,   
Сердце я добру открою,   
Ни о чём не загрущу   
И забуду всё плохое.   
Не скажу я ни о ком   
Дерзкого дурного слова.   
Ведь молитвой и постом   
Чту я заповедь Христову.   
Во дни Великого поста   
Душу мы слезой омоем,   
Чтоб душа была чиста   
Родниковой чистотою.

Стихотворение “Покаяние”.   
  
Спасенье наше в покаянии ,   
В слезах , молитвах и страданиях ,   
Чтоб от греха очистить душу   
И чистый голос Бога слушать .   
И видя горечь наших слёз ,   
Внимая искренним молитвам ,   
Да не оставит нас Христос   
Без помощи в тяжёлых битвах !

Душа, восстань!

Душа, восстань! Душа, проснись

От сна греховного и злого,

Открой в себе иную жизнь,

Услышь Христа святое слово.

Восстань! Очистись от страстей –

Ты создана не для земного,

Ты станешь крепче и сильней,

Когда стряхнешь греха оковы.

Проснись, душа! Так краток срок.

Пусть мысль пронзит бича ударом,

Что близок смертный твой порог,

Что жизнь, увы, проходит даром.

Ждут пробужденья твоего

Заступник, ангел твой хранитель.

Ждут очищенья от грехов

И Приснодева, и Спаситель.

Видеоклип Юлии Славянской «Мой Спаситель»