

Урок 18. Піст - подвиг душі і тіла

Навчальні цілі: поглибити знання учнів про піст; допомогти усвідомити, що піст є шляхом осягнення внутрішньої свободи людини, показати різні аспекти посту, висвітлити піст як час для творення добрих діл; заохочувати до прийняття посту як засобу очищення і оздоровлення організму, так і особистого християнського подвигу.

Очікувані результати.

Після уроку учні будуть

знати: піст – це засіб морального вдосконалення та духовного і тілесного очищення;

це шлях осягнення внутрішньої свободи;

це час для творення добрих справ перед Богом та людьми;

сім діл милосердя щодо тіла;

сім діл милосердя щодо душі;

вміти: оцінювати значення добрих вчинків для розбудови морального суспільства;

називати та пояснювати різні аспекти посту;

підбирати музику для слухання в час посту;

розуміти: важливість дотримання посту для особистого тілесного оздоровлення та духовного очищення.

Основні поняття: піст, духовне та тілесне очищення, аспекти посту.

Тип уроку: комбінований урок засвоєння нових знань.

Здебільшого, поняття «піст» викликає у нецерковних людей лише одну асоціацію - з Великим Постом. Для багатьох тільки Свята Чотиридесятниця є тим періодом, коли виникає бажання хоча б якимось себе обмежувати. Тому, досить часто світські люди неабияк дивуються, коли чують, що церковна практика знає ще принаймні три багатоденних пости, та досить велику кількість одноденних.

Наприклад, влітку аж цілих два пости, під час яких, протягом більше сорока днів, не дозволяється вживати їжу тваринного походження. Крім того, для сучасної людини літо - це час відпусток, відпочинку і, звичайно, розваг. А тут - піст. Виникає досить резонне запитання - навіщо?

По-перше, піст завжди корисний. І я маю на увазі не тільки тілесну, біологічну його складову. Піст корисний для душі. Іншими словами, призначення посту - допомогти людині духовно зростати. Я не буду зараз пояснювати чи доводити, що так звана «важка їжа» досить суттєво впливає на

бажання або здатність молитись. Просто нагадаю слова апостола Павла - «всіляке утримання благо». Як для душі, так і для тіла, звичайно.

Дійсно, між душею і тілом існує нерозривний зв'язок. І як би це не здавалося комусь дивним, але Церква приділяє тілу суттєву увагу. Зазначте, що майже всі Таїнства Церкви в тій чи іншій мірі торкаються тіла. Людина народжується - і її хрестять, занурюючи у воду. Причащається (споживає, їсть) Тіла і Крові Христа. У вінчанні отримує благословіння на створення сім'ї, народження дітей і «да будут два в плоть єдину». Коли хворіє - її помазують святим елеєм. Звісно, всі ці священнодії неможливі, якщо з боку людини немає ніяких духовних зусиль та відсутня віра. Однак, і без тілесної присутності людини Таїнство звершитись просто не може. Це означає, що обидві сторони людської природи є однаково важливими і виокремлювати якусь одну не можна. Якщо звертати увагу тільки на плоть - отримаємо фарисейство, якщо тільки на душу - спірітуалізм, сектанство і пусту теорію. обов'язково має бути баланс. Саме тому, святі отці говорили, що піст і молитва - це два крила, за допомогою яких ми перелітаємо житейське море. Всі слова про те, що піст - це не головне і він в принципі не потрібен, можуть звучати тільки від людини, яка, здебільшого, і не молиться і духовним життям не живе.

З іншого боку - піст це утримання не тільки від їжі. Для сучасної людини важливо відмовитись не тільки від м'яса і молока, але й від різноманітних гаджетів. Зрозуміло, що зробити це по-справжньому буде досить важко, адже багатьом вони потрібні для роботи. Однак, обмежити час перебування в інтернеті без сумніву може кожен. Наприклад, на Заході набуває все більшої популярності таке поняття, як «технологічний шаббат». Що це означає? У визначений день людина повністю відключається від інтернет-мережі, виключає телевізор, комп'ютер і навіть телефон. В цей день спілкуються з сім'єю, читають книги, займаються домашніми справами, роздумують над своїм життям. Нам, православним християнам, в цьому відношенні має бути легше, адже у нас є чітко визначений період посту, коли відмовитись від різноманітної техніки і легко і зручно.

Також, варто задуматись над іще однією особливістю нашого часу. Це - надмірна погоня за комфортом та зручностями. Сто відсотків, що певні обмеження в цьому відношенні теж принесуть нам чималу користь!

Підсумовуючи, можна сказати, що поняття посту набагато ширше від того, до якого звикла більшість із нас. Піст - це сукупність тілесно-духовних подвигів, спрямованих на очищення людини від гріха, тобто, від пристрастей. Піст - це утримання заради вдосконалення. Ми приборкуємо тіло, щоб дати більше простору душі. Піст - конче потрібен кожному з нас, тому що без нього ми перетворимося на тварин, які займаються виключно задоволенням своїх потреб.

Урок 19. Нагірна проповідь-суть християнської любові за Христом.

Після обрання апостолів Ісус Христос зійшов з ними з вершини гори і став на рівному місці. Тут чекали на Нього численні ученики Його і безліч народу, що зібрався звідусіль з єврейської землі та із сусідніх з нею місць. Вони прийшли послухати Його й отримати зцілення від своїх хвороб. Усі жадали доторкнутися до Спасителя, тому що від Нього виходила сила, яка зціляла всіх.

Побачивши перед Собою багато людей, Ісус Христос, оточений учениками, зійшов на гору і сів, щоб учити народ.

Спочатку Господь вказав, якими мають бути Його ученики, тобто усі християни. Як вони повинні виконувати Закон Божий, щоб здобути блаженне (тобто вищою мірою радісне, щасливе) вічне життя у Царстві Небесному. Для цього Він дав **дев'ять заповідей блаженства**. Потім Господь дав учення про Провидіння Боже, про неосудження інших, про силу молитви, про милостиню та про багато чого іншого. Ця проповідь Ісуса Христа називається **нагірною**.

Так, у ясний весняний день, при тихому віянні прохолоди з Галилейського озера, на схилі гори, вкритої зеленню і квітами, Спаситель дає людям Новозавітний Закон любові.

У Старому Завіті Господь дав Закон у безплідній пустелі, на горі Синай. Тоді грізна темна хмара застинала вершину гори, гримів грім, миготіли блискавки і лунали звуки труб. Ніхто не наслідуювався наблизитися до гори, крім пророка Мойсея, якому Господь вручив десять заповідей Закону.

Тепер же Господь оточений щільним натовпом народу. Усі намагаються підійти ближче до Нього і торкнутися хоча б краю одягу Його, щоб отримати від Нього благодатну силу. І ніхто не відходить від Нього без утіхи.

Старозавітний Закон є закон суворої правди, а Новозавітний Закон Христів – закон Божественної любові і благодаті, який дає людям силу виконувати Божий Закон. Сам Ісус Христос сказав: "Я прийшов не порушити закон, а виконати"

(Мф 5, 17).

Що таке Нагірна проповідь?

Відповідь: Нагірна проповідь (або Проповідь на горі) – це проповідь, виголошена Христом у 5-7 розділах Матвія. Текст у Матвія 5:1-2 містить причину, чому вона відома під такою назвою: «І, побачивши натовп, Він [Ісус] вийшов на гору. А як сів, підійшли Його учні до Нього. І, відкривши уста Свої, Він навчати їх став». Нагірна проповідь є найвідомішою проповіддю з усіх, будь-коли виголошених Ісусом, і, мабуть, найвидатнішою проповіддю в історії людства.

Ця проповідь охоплює декілька різних тем. Мета нашої статті не полягає в тому, аби прокоментувати кожен з них, а лише дати стислий огляд змісту проповіді. Якщо підсумувати Нагірну проповідь в одному реченні, то це виглядало би приблизно так: «Як вести життя, присвячене Богові та вільне від лицемірства, сповнене любові і благодаті, мудрості й розважливості».

5:3-12 – Блаженства

5:13-16 – Сіль і світло

5:17-20 – Ісус виконав Закон
5:21-26 – Гнів і вбивство
5:27-30 – Пожадливість і перелюб
5:31-32 – Розлучення та повторний шлюб
5:33-37 – Клятви
5:38-42 – Око за око
5:43-48 – Любіть своїх ворогів
6:1-4 – Давайте милостиню
6:5-15 – Як молитися
6:16-18 – Як постити
6:19-24 – Скарби на небі
6:25-34 – Не журіться
7:1-6 – Не судіть лицемірно
7:7-12 – Просіть, шукайте, стукайте
7:13-14 – Тісні ворота
7:15-23 – Фальшиві пророки
7:24-27 – Розумний будівник

Проповідь на горі закінчується в Матвія 7:28-29 наступними словами: «І ото, як Ісус закінчив ці слова, то народ дивувався з науки Його. Бо навчав Він їх, як можновладний, а не як ті книжники їхні». Бажаємо всім нам продовжувати захоплюватися Його вченням і дотримувалися принципів, які Він виклав у Нагірній проповіді!