

Занятие 23. Смысл Великого поста

Школа алтарников · Блок 3 «Триодь: пост, Страстная, Пасха» · Неделя о блудном сыне · 45 минут · Материалы учителя

Карта урока

Минуты	Этап	Содержание
0–5	Повторение	Четыре воскресенья Триоди · «Покаяния отверзи» · вчерашний псалом «На реках Вавилонских» · вопрос-мост «почему сорок»
5–20	Новое: смысл	Откуда сорок дней · Пост как дорога к купели и домой (главный) · Седмицы и Недели · Три приметы постовой службы · Мясопустная и Страшный суд
20–45	Практика в алтаре	Поклоны и молитва Ефрема Сирина · Алтарь Великим постом: что переоблачается · Календарь поста в руках · «Поймай ошибку учителя»
дома	Раздатка	Лист «Великий пост: календарь и ключевые службы» с лестницей седмиц, таблицей служб и молитвой Ефрема Сирина

Цель занятия. Ребята должны уйти с пониманием, что Великий пост — не сорок дней «нельзя», а дорога, которой Церковь вместе с оглашенными шла к пасхальной купели и которой мы каждый год возвращаемся домой, как блудный сын из сегодняшнего Евангелия. Практически — уметь положить поклон вместе со священником, прочитать молитву Ефрема Сирина с шестнадцатью поклонами, назвать, что в алтаре переоблачается, и найти в календаре любую службу поста.

Что подготовить. Распечатайте раздатки и впишите в таблицу служб даты этого года и время начала, которое даст настоятель. Договоритесь с ним, что после Литургии вы достанете из ризницы тёмные облачения (фиолетовые и чёрные или те, что есть), тёмные пелены, покровцы и воздух и разложите их в диаконнике; уточните, на какой службе у нас переоблачают алтарь и убавляют ли свет в будни поста. Положите в алтаре коврик для поклонов. Возьмите у регента Постную Триодь (закладка на понедельник первой седмицы) и Часослов (великопостный третий час); на планшет загрузите то, что перечислено в плашках. Сегодня Неделя о блудном сыне; Евангелие — Лк. 15:11–32. Глас и память дня посмотрите на странице календаря (для примера: глас 6-й, апостол Онисим).

Уточнить в своём приходе. Курс написан для типичного прихода без диакона; порядок этих действий у вас может быть своим, спросите настоятеля до занятия и впишите ответ сюда.

- у настоятеля — на какой службе у нас переоблачают алтарь на тёмное (в уроке — вечерня Прощёного воскресенья, подробно в занятии 24) и какие комплекты есть (фиолетовый, чёрный, тёмные стихари, пелены, покровцы, воздух, завеса); можно ли после Литургии 28.02 вынести их в диаконник для практики; как он сам кладёт поклоны на молитве Ефрема Сирина в алтаре (ждёт ли алтарников) и где им стоять; убавляют ли у нас свет (паникадило) на будничных службах поста; расписание служб поста с временем начала — для таблицы раздатки.

0-5 мин · Повторение

Вызовите троих. Первый называет четыре подготовительных воскресенья по порядку (даты — по календарю этого года). Второй читает первую строку «Покаяния отверзи ми двери» и говорит, что в этот момент делает первый алтарник (крышка с елейницы, полотенце на левую руку). Третьему: *«Почему на прошлой неделе не было поста в среду и пятницу?»* — сплошная седмица, чтобы не хвалиться постом, как фарисей. Ко всем: *«Что за псалом пели вчера на полиелее и почему он про плен?»* — «На реках Вавилонских», псалом 136: мы вдали от дома и хотим вернуться.

Вопрос-мост, на который вы не отвечаете: *«Пост называют Четыредесятницей — сорок дней. Кто первый в Библии постился сорок дней? И почему от Чистого понедельника до Пасхи не сорок дней, а сорок девять?»*

5-20 мин · Новое: смысл

1. Откуда сорок дней (~3 мин)

Сорок дней постился Моисей на Синае перед тем, как получить заповеди (Исх. 34:28); сорок дней шёл Илия к Хориву, чтобы встретить Бога (3 Цар. 19:8); сорок дней постился Христос в пустыне перед выходом на проповедь (Мф. 4:1-2). Сорок в Библии — всегда дорога к встрече: столько нужно идти, чтобы дойти.

► **Показать на планшете:** картина Крамского «Христос в пустыне» (1872)

Факт, который удивляет: первые христиане постились перед Пасхой один-два дня. Святитель Ириней Лионский в конце II века писал: «одни думают, что нужно поститься один день, другие — два, иные — больше, а некоторые считают свой пост сорока часами» (письмо сохранил Евсевий, Церковная история, кн. V, гл. 24). Сорокадневным пост стал к IV веку: Четыредесятницу упоминают правило Первого Вселенского собора (325 год) и святитель Афанасий Великий в послании 330 года, а Евсевий пишет: «до Пасхи мы шесть недель укрепляем себя сорокадневным постом». Спросите: *«Шесть недель — сорок два дня. Как выходит сорок?»* Подведите: Четыредесятница считается от Чистого понедельника до пятницы шестой седмицы — ровно сорок дней; в ту пятницу поют стихирю «Душеполезную совершивше Четыредесятницу». Лазарева

суббота, Вербное и Страстная — уже отдельное время. Вот и ответ на вопрос-мост: сорок дней, два праздника и семь дней Страстной.

2. Пост как дорога к купели и домой (~5 мин) — главное в уроке

Вспомните занятие 11: в древней Церкви взрослых крестили в пасхальную ночь, а перед этим они три года были оглашенными. Последние недели перед крещением оглашенные каждый день приходили в храм, епископ объяснял им Символ веры (поучения святителя Кирилла Иерусалимского, произнесённые Великим постом около 350 года, дошли до нас целиком), за них молились, и они постились. И вместе с ними постилась вся община — не потому что «положено», а потому что нельзя сидеть за обедом, когда твой друг готовится к главному дню жизни. Так пост оглашенных стал постом всей Церкви.

► **Показать на планшете:** древний баптистерий — купель-бассейн со ступенями; наша купель для сравнения

Следы этого слышны до сих пор: с середины поста на Преждеосвященной появляется ектения «о иже ко просвещению» (занятие 11), а в Великую субботу вместо Трисвятого поют «Елицы во Христа крестистесь», потому что в этот день крестили (занятие 16). Спросите: *«Но вы давно крещены. Зачем идти этой дорогой снова?»* Ожидаемые ответы: чтобы вспомнить; чтобы вернуться. Оба верны: Пасха для крещёного — возвращение к своему крещению, домой. Поэтому сегодня читают притчу о блудном сыне: он «пришёл в себя» и пошёл домой, а отец побежал навстречу (Лк. 15:17-20).

Аналогия Возвращение домой из долгой поездки: вокзалы, пересадки, тяжёлая сумка — дорога сама по себе не праздник, но идут не ради дороги, а ради двери в конце. Пост — дорога домой в сорок дней, Пасха — дверь, которую отец открывает сам.

Отсюда главное: пост — не диета. Исаия говорит от лица Бога: «Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды... раздели с голодным хлеб твой» (Ис. 58:6-7), а Христос в Евангелии Прощёного воскресенья: «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры» (Мф. 6:16). *«Если после поста вы лучше знаете, чего нельзя есть, но не стали лучше слышать службу и людей рядом, дорога прошла мимо дома».*

3. Седмицы и Недели: как устроен пост (~3 мин)

Разверните раздатку и пройдите по лестнице. В посту семь седмиц: шесть седмиц Четыредесятницы и Страстная. У каждого воскресенья («Недели», занятие 18) своё имя: Торжество Православия (1-я), святителя Григория Паламы (2-я), Крестопоклонное (3-я), преподобного Иоанна Лествичника (4-я), преподобной Марии Египетской (5-я), Вербное (6-я).

Самое непривычное для алтарника: в понедельник, вторник и четверг поста полной Литургии нет. Спросите: *«Почему Церковь на время поста убирает свою главную службу?»* Ожидаем: Литургия — праздник, пост — ожидание. Христос сказал, что ученики будут поститься, «когда отнимется у них Жених» (Мф. 9:15), а Литургия — пир с Женихом; Лаодикийский собор в IV веке прямо запретил Литургию в будни Четыредесятницы, кроме субботы и воскресенья. В среду и пятницу служат Литургию Преждеосвященных Даров — причащение Дарами, освящёнными в воскресенье (занятие 25; первая — в среду 1-й седмицы). В субботу — Литургия Златоуста, в воскресенье — Василия Великого (занятие 4: десять раз в году, пять из них — здесь).

Субботы второй, третьей и четвёртой седмиц — родительские: в будни без Литургии нет поминовения с частицами.

4. Три приметы постовой службы (~3 мин)

Первая — **«Аллилуиа» вместо «Бог Господь»**. На утрени вместо торжественного «Бог Господь, и явился нам» (псалом 117, занятие 21) хор тихо поёт «Аллилуиа» со стихами Исаии «От нощи утренюет дух мой к Тебе, Боже» — «с ночи ищет Тебя дух мой» (Ис. 26:9), затем троичны — тропари Троице по гласу. «Бог Господь» — встреча Пришедшего; «Аллилуиа» из ночи — ожидание. Устав так и зовёт будни поста: службы «с Аллилуиа».

► **Показать на планшете:** разворот Постной Триоди с «Аллилуиа» и троичными на утрени понедельника первой седмицы

Вторая — **земные поклоны и молитва Ефрема Сирина**. Преподобный Ефрем — диакон из Сирии, умер в 373 году, писал гимны, которые пела вся Церковь. Его молитва «Господи и Владыко живота моего» читается на каждой будничной службе поста с шестнадцатью поклонами: после каждого из трёх прошений — земной, потом двенадцать поясных с «Боже, очисти мя, грешнаго», потом молитва целиком и ещё один земной. Факт: Пушкин в 1836 году переложил её стихами — «Отцы пустынники и жены непорочны». Почему только в будни? Первый Вселенский собор (правило 20) запретил преклонять колени в воскресенье: в день Воскресения стоят прямо, как дети перед Отцом. В будни поста тело говорит то же, что слова.

► **Показать на планшете:** страница Часослова с молитвой Ефрема Сирина; земной поклон в алтаре (колени и лоб к земле) и поясной (рука до земли)

Третья — **цвет и тишина**. Облачения, пелены, покровцы, завеса становятся тёмными: фиолетовыми в субботу и воскресенье, чёрными в будни (занятие 18). Света меньше, чтения больше: за седмицу Псалтирь прочитывают дважды, кафизмы читают даже на часах, и на часах поют тропари часов с поклонами (занятие 19). Церковь убавляет громкость, чтобы стало слышно тихое.

► **Показать на планшете:** наш алтарь в золотом убранстве и Великим постом: тёмные пелены на престоле и жертвеннике, тёмная завеса, фиолетовая и чёрная фелонь рядом

5. Мясопустная и Страшный суд (~2 мин)

Следующее воскресенье — Неделя мясопустная («отпускаем мясо»), последний день мяса; Евангелие — о Страшном суде (Мф. 25:31–46). Накануне, в субботу, — Вселенская родительская суббота: перед памятью о Суде Церковь молится обо всех умерших. Спросите: «За что на этом Суде хвалят и за что осуждают?» Пусть найдут: накормил, напоил, принял, одел, посетил. О посте — ни слова: Суд поставлен перед постом нарочно, чтобы мы знали мерку в конце дороги и не перепутали средство с целью. Икону Суда в древних храмах писали на западной стене, над выходом в мир.

► **Показать на планшете:** фрески Страшного суда Андрея Рублёва в Успенском соборе Владимира (1408); икона притчи о блудном сыне

Дальше — сырная седмица: мяса нет, молочное можно; в её среду и пятницу впервые читают молитву Ефрема Сирина и не служат Литургию — Церковь пробует пост, как воду перед тем, как войти. Прощёное воскресенье — тема следующего занятия.

20-45 мин · Практика в алтаре

Шаг 1. Поклоны и молитва Ефрема Сирина (8 мин)

Покажите сами оба поклона лицом к престолу. Поясной: крестное знамение, потом наклон так, чтобы рука достала до земли. Земной: крестное знамение, потом на колени, лбом к полу — и сразу встать, потому что поклон говорит «я падаю», а подъём — «Христос меня поднял»; стоять на коленях Устав не велит. Два правила, которые нарушают чаще всего: креститься и кланяться по очереди, а не одновременно; кланяться после слов, а не во время них.

1. **Шестнадцать поклонов на месте.** Старший читает молитву по раздатке по прошениям, все кладут три земных; он двенадцать раз говорит «Боже, очисти мя, грешного» — все кладут поясные, младшие считают вслух; молитва целиком — один земной. Пройти дважды: со счётом и в темпе службы.
2. **Поклоны в алтаре.** Кланяемся к престолу, вместе со священником и не раньше; сигнал — его возглас «Боже, ущедрни и благослови ны». Кадило и свечу перед поклонами ставим на место: кланяются с пустыми руками. Вставая, поправьте подол стихаря коленом, чтобы не наступить.
3. **Когда не кланяемся до земли.** В субботу и воскресенье и в день Причастия; на анафоре — как всегда (занятие 13). Как кладёт постовые поклоны настоятель — уточните и скажите: «делаем, как он».

Шаг 2. Алтарь Великим постом: что переоблачается (9 мин)

Разложите в диаконнике то, что выдал настоятель, и пройдите по списку. Переоблачается всё, что имеет цвет: **облачения священника** (подризник остаётся; епитрахиль, пояс, поручи, набедренник, фелонь — тёмные) и **стихари**, если есть тёмные; **пелены** на престоле (поверх индитии), жертвеннике, аналоях и столике; **покровцы и воздух**; **завеса**. Смысл один: алтарь показывает, в каком времени живёт Церковь (занятие 18); тёмный цвет — не траур, а сосредоточенность.

► **Показать на планшете:** тёмные пелены, покровцы и воздух рядом с золотыми; фиолетовый и чёрный комплект облачений на плечиках

1. **Младшие — пелены и покровцы.** Осмотреть на воск, сложить по правилам занятия 3, разложить в порядке «престол, жертвенник, аналои, столик» и сказать, какой цвет когда. На престол никто ничего не кладёт без священника — показываем на столе в диаконнике.
2. **Старшие — облачения.** Собрать комплекты «воскресенье поста» и «будни поста» в порядке облачения по Служебнику (занятие 3), проверить поручи парой и крест на фелони.
3. **Все вместе — книги и свет.** Показать Постную Триодь и великопостный третий час в Часослове: кафизма, тропарь часа с поклонами, молитва Ефрема Сирина в конце. Сказать, как у нас убавляют свет в будни поста (уточнить у настоятеля).

Когда именно всё меняется — на вечерне Прощёного воскресенья, — ребята увидят в следующий раз. Проверьте парами: один называет предмет, второй показывает его и говорит, какого цвета он будет в Чистый понедельник.

Шаг 3. Календарь поста в руках (6 мин)

Вы называете день — по календарю этого года или по имени, — ребята по раздатке говорят, какая это служба: *«среда 1-й седмицы»* (первая Преждеосвященная), *«суббота 1-й седмицы»* (Феодора Тирона, Златоуст), *«Неделя 1-я»* (Торжество Православия, Василий Великий), *«суббота 3-й седмицы вечером»* (вынос Креста), *«7 апреля, Благовещение»* (если попадает в будни поста — Литургия Златоуста), *«четверг 5-й седмицы, служба в среду вечером»* (Мариино стояние), *«Неделя 6-я»* (Вербное). Затем каждый ставит галочки напротив трёх служб, на которые точно придёт, — по ним вы будете распределять роли на занятиях 25–31.

Шаг 4. «Поймай ошибку учителя» (2 мин)

Показываете, ребята останавливают словом «стоп» и объясняют: земной поклон в воскресенье; крестное знамение и поклон одновременно; поклон с кадилом в руке; остался на коленях; поклон раньше священника; чёрная фелонь на воскресенье поста.

Финал (1 мин)

Раздайте листы. Выучить: молитву Ефрема Сирина с поклонами, шесть воскресений поста по порядку, что переодевается; в следующий раз спросим молитву и любую службу по дате. Крючок: *«В следующее воскресенье узнаем, почему в Прощёное воскресенье священник переодевается в чёрное прямо посреди службы, и разберём канон из двухсот пятидесяти тропарей»*.

Если что-то идёт не так

Если разговор ушёл в еду. Кто-нибудь спросит про рыбу, и через минуту группа обсуждает меню. Не запрещайте, а переведите одной фразой: «Про еду спросим у настоятеля, он скажет каждому свою меру; Церковь на первое место ставит другое», и вернитесь к Исаии и к Евангелию о Суде, где о еде нет ни слова. Ребятам полезно услышать от взрослого, что мера поста у подростка и у монаха разная, — так вы удержите главную мысль: пост — дорога, а не список запретов.

Если земные поклоны вызывают смех или стеснение. Подростки редко кладут земные поклоны при других: кто-то хихикает, кто-то делает нарочито небрежно. Не делайте замечаний. Положите поклон сами, первым, молча и без спешки, и попросите старшего читать дальше — после третьего поклона неловкость проходит, потому что все заняты счётом. Если стеснение сильное, скажите, что Великим постом весь храм будет делать то же самое и что спокойно кланяющийся алтарник — то, что люди увидят через открытые двери.

Если настоятель не разрешил доставать облачения. Проведите шаг 2 по планшету и по тому, что уже лежит в алтаре: пелены на аналоях, покровцы на жертвеннике (смотрим, не трогая), завеса. Пройдите список словами и попросите найти в ризнице, где что хранится, не вынимая: список ребята унесут в голове, а руками поработают в следующее воскресенье. Освободившееся время отдайте молитве Ефрема Сирина — пусть пройдут её трижды.

Если теория затянулась. Самая безопасная жертва — пятый сюжет: расскажите его в шаге 3, когда назовёте родительскую субботу и мясопустную Неделю, а Мф. 25:31–46 задайте прочитать дома. Четвёртый сюжет сократите до одной фразы на примету — все три вы покажете руками в практике. А второй сюжет, про оглашенных и дорогу домой, сокращать нельзя: ради него задуман урок, и он отличает алтарника, который понимает пост, от того, кто знает только, чего нельзя есть.

Подготовка учителя: что прочитать

Тема	Источник	Уровень
Устройство поста, Недели, Триодь	Кашкин А. С. Устав православного богослужения, ч. I: §4 «Посты»; §10.1 «Триодь Постная»	Базовый · обязательно
Будничная служба поста; мясопустные суббота и Неделя	Красовицкая М. С. Литургия: лекция 13 «Богослужение будних дней св. Четыредесятницы»; лекция 12 «Подготовительный период к Великому посту»	Базовый · обязательно
История Четыредесятницы; оглашение в пост	Скабалланович М. Н. Толковый Типикон, ч. 1: «Св. Ириней о Пасхе», «Пасхальный пост»; «Четыредесятница. Удлинение предпасхального поста»; «Оглашение в Четыредесятницу». Письмо св. Иринейя — Евсевий, Церковная история, кн. V, гл. 24	Углублённый · Первоисточник
Молитва Ефрема Сирина, поклоны, великопостный час	Статьи azbyka.ru «Молитва Ефрема Сирина» и «Поклон»; Кашкин, ч. II, §3 «Последование великопостного часа»	Базовый
Евангелия урока	Толковая Библия Лопухина: Мф. 4; Лк. 15; Мф. 25	Первоисточник
Облачения, пелены, цвета; служба по уставу	Настольная книга священнослужителя, т. 4, разделы «Одеяния духовенства», «Престол», «Жертвенник»; Никольский К., прот. Пособие к изучению устава, ч. 3, «Великая Четыредесятница»	Базовый
Календарь дня и справочные статьи	Страница календаря — azbyka.ru/days; статьи azbyka.ru: «Четыредесятница», «Мясопустная неделя», «Страшный Суд», «Великий пост»	Фон

Для дополнительного изучения (по желанию)

- А. С. Пушкин, «Отцы пустынножители и жены непорочны» (1836) — переложение молитвы Ефрема Сирина; прочитать ребятам вторую половину. Видео о посте для ребят — «Академия веры», vera.academy.
- Библейские места урока: Исх. 34:28; 3 Цар. 19:8; Мф. 4:1–2; Лк. 15:11–32; Пс. 136; Ис. 58:6–7; Мф. 6:16–18; Мф. 9:15; Ис. 26:9; Пс. 117:26–27; Мф. 25:31–46.