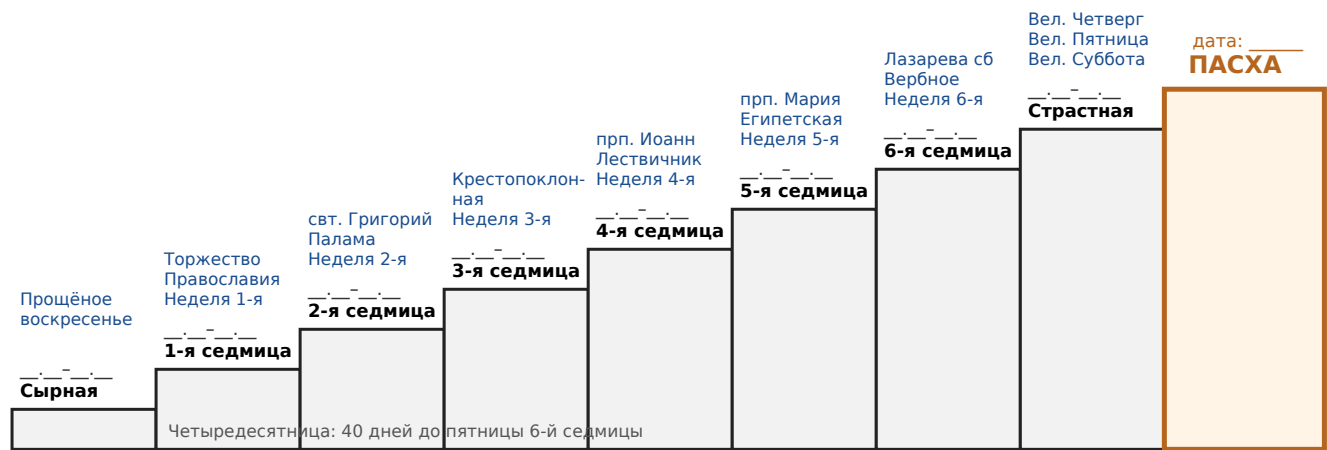


Великий пост: календарь и ключевые службы

Занятие 23 · выучить к следующему воскресенью: молитву Ефрема Сирина с поклонами, шесть воскресений поста по порядку, что переоблачается в алтаре

Ступень — седмица; синим — её воскресенье (Неделя). Даты этого года впишите на ступенях.



Будни Четыредесятницы: какой день — какая служба

День	Служба	Почему
Пн, вт, чт	Полной Литургии нет: часы с кафизмами и поклонами, вечерня; вечером — великое повечерие	Литургия — пир с Женихом, а в пост «Жених отнят» (Мф. 9:15)
Ср, пт	Литургия Преждеосвященных Даров	Причащаемся Дарами, освящёнными в воскресенье (занятие 25)
Сб	Литургия Златоуста; 2-я, 3-я, 4-я субботы — родительские	В будни без Литургии нет поминовения с частицами
Вс	Литургия Василия Великого (Вербное — Златоуста)	Главный день седмицы; земных поклонов нет

Ключевые службы поста (время впишет учитель)

Дата в этом году	Служба	Что особенного	Приду
	Вселенская родительская суббота (перед мясопустной Неделей)	Молимся обо всех усопших перед Неделями о Суде	
	Неделя мясопустная, о Страшном суде	Мф. 25:31-46; последний день мяса	
	Сырная среда и пятница	Первые поклоны с молитвой Ефрема Сирина; Литургии нет	
	Прощёное воскресенье; вечером — чин прощения	Переоблачение в тёмное прямо на службе (занятие 24)	

	Понедельник — четверг 1-й седмицы: великое повечерие с Великим каноном (вечером)	Канон Андрея Критского по частям	
	Среда 1-й седмицы: первая Литургия Преждеосвященных Даров	Свеча и кадило на «Свет Христов», земные поклоны; дальше — среда и пятница каждой седмицы	
	Пятница 1-й седмицы: Преждеосвященная, канон вмч. Феодору Тирону	Освящение колива; в субботу 1-й седмицы — Литургия Златоуста	
	Неделя 1-я: Торжество Православия	Литургия Василия Великого; чин Торжества	
	Суббота 3-й седмицы, вечер: всенощная под Крестопоклонную	Вынос Креста на великом славословии	
	Неделя 3-я, Крестопоклонная	Поклонение Кресту; середина поста	
	Благовещение, 7 апреля	Если попадает в будни поста — Литургия Златоуста среди будней; голубой цвет	
	Четверг 5-й седмицы (служба в среду вечером): Мариино стояние	Великий канон целиком, житие прп. Марии Египетской	
	Суббота 5-й седмицы: суббота Акафиста	Акафист Богородице на утрени (в пятницу вечером)	
	Лазарева суббота и Вербное (Неделя 6-я)	Конец Четыредесятницы; освящение верб	
	Страстная седмица	Великий четверг — 12 Евангелий (вечером), Великая пятница — Плащаница, Великая суббота	
	Пасхальная ночь	Крестный ход, «Христос воскрес», артос	

Молитва преподобного Ефрема Сирина (наизусть, с поклонами)

Гóсподи и Влады́ко живо́та моего́, дух пра́здности, уны́ния, любонача́лия и праздносло́вия не даждь ми. **(земной поклон)**

Дух же целому́дрия, смиренному́дрия, терпе́ния и любве́ да́руй ми, рабу́ Твоему́. **(земной поклон)**

Ей, Гóсподи Царю́, да́руй ми зрети́ моя́ прегреше́ния и не осужда́ти бра́та моего́, я́ко благослове́н еси́ во ве́ки веко́в. Ами́нь. **(земной поклон)**

Бо́же, очисти́ мя, грешнаго. **(12 раз, каждый раз поясной поклон)** Затем вся молитва ещё раз — и **один земной**. Всего четыре земных и двенадцать поясных.

Перевод. Господь и Владыка моей жизни! Не дай мне духа лени, уныния, властолюбия и пустословия. Дух же чистоты, смирения, терпения и любви дай мне, Твоему слуге. Да, Господи и Царь, дай мне видеть мои грехи и не осуждать брата, ибо Ты благословен во веки веков.

Поклоны: пять правил

1. **Сначала крестное знамение, потом поклон** — по очереди. Крест — слова, поклон — ответ тела.
2. **Поясной — рука до земли; земной — колени и лоб к земле, и сразу встать.** Падаем как согрешившие, встаём как поднятые Христом.
3. **В алтаре кланяемся к престолу, вместе со священником и не раньше.** Сигнал — возглас «Боже, ущедрь ны».
4. **С пустыми руками.** Кадило и свечу сначала ставим на место.
5. **В субботу и воскресенье земных поклонов нет.** Первый Вселенский собор, правило 20: в день Воскресения стоят прямо, как дети перед Отцом.

Запомнить. 1. Четыредесятница — сорок дней от Чистого понедельника до пятницы 6-й седмицы; Лазарева суббота, Вербное и Страстная — уже не она. 2. Первые христиане постились перед Пасхой день-два; сорокадневным пост стал к IV веку как дорога оглашенных к пасхальной купели. 3. В будни поста полной Литургии нет; в среду и пятницу — Преждеосвященная. 4. Три приметы поста: «Аллилуиа» вместо «Бог Господь», поклоны с молитвой Ефрема Сирина, тёмный цвет. 5. Перео облачаются: облачения и стихари, пелены (поверх индитии), покровцы и воздух, завеса — фиолетовое в субботу и воскресенье, чёрное в будни. 6. Суд мясопустной Недели — по любви к людям, а не по меню.

Слово недели — Четыредесятница (сорок дней).