Різдвяний піст

Різдвяний піст, що дотримується у Східних Католицьких та інших Апостольських традиціях, є періодом підготовки до святкування народження Христа. Цей період, що триває з 15 листопада до 24 грудня (на Сході), надає сім'ям унікальну можливість поглибити свою віру. Ось посібник для участі в Різдвяному пості з акцентом на молитву, піст, добрі справи, церковні служби, сповідь, читання Святого Письма та збагачення сімейними активностями.

1. Піст як сімейна практика
Піст є центральною практикою Різдвяного посту, спрямованою на те, щоб перенести фокус із фізичного на духовне живлення. Традиційно Східні католики та православні християни утримуються від м'яса, молочних продуктів, а іноді від риби та олії, тоді як римо-католики дотримуються простішого посту, зазвичай у п'ятницю. Сім'ї можуть прийняти практику посту наступним чином:

- **Планування разом**: Перед тим, як прийняти конкретні практики посту, обговоріть, чому важливо постити. Поясніть, що піст - це інструмент, щоб зосередитися на Бозі, практикувати самодисципліну та виражати любов до інших, жертвуючи комфортом чи задоволеннями. Коли діти розуміють піст як спосіб духовної підготовки до Різдва, вони швидше залучаються і мотивуються.
    - **З чого почати?**: Відмова від м'яса у середу та п'ятницю є мінімумом, встановленим нашими єпископами, як спільний початок для всіх. Під час Різдвяного посту у ці дні слід утримуватися від м'яса. Це правило не є обов'язковим для дітей, але їх заохочують дотримуватися мінімуму, наскільки це можливо—це вирішують батьки. Пам'ятайте, що піст завжди був частиною християнського життя, і діти повинні вчитися через приклад і досвід.
    - **Додаткові дні або продукти**: Деякі сім'ї можуть обрати додаткові дні для посту або утримання від молочних продуктів та солодощів. Можна вирішити обмежити десерти або залишити їх тільки для неділі.
    - **Планування їжі**: Готуйте разом прості страви на основі рослинної їжі, акцентуючи увагу на супах, овочах та зернових. Залучайте дітей до вибору рецептів для спільного кулінарного процесу. Добре також ділитися рецептами з іншими сім'ями у парафії.
    - **Зменшення солодощів**: Обмежте солодощі чи інші делікатеси, щоб підкреслити простоту. Збережіть особливі частування для неділь або святкових днів у межах посту, як, наприклад, свята Введення до Храму Пресвятої Богородиці (21 листопада), Святого Миколая (6 грудня), Зачаття Св. Анною Богородиці (9 грудня), які можна відзначити невеликим частуванням як перерва в пості.

Залучаючи дітей до процесу посту, сім'ї можуть обговорювати, як самовідречення допомагає нам зростати в чеснотах, пам'ятати про нашу потребу в Бозі та розвивати співчуття до тих, хто цього потребує.

- **Використання заощаджених грошей для благодійності**: Ця практика нагадує, що піст – це не лише самодисципліна, але й допомога потребуючим. Наприклад, сім'ї можуть використати заощаджені кошти за тиждень простих страв, щоб купити продукти для сім'ї, яка потребує допомоги, або пожертвувати теплий одяг чи ковдри для притулку, допомагаючи тим, хто може мерзнути або бути бездомним у зимовий період. Родини також можуть підтримати місцеві чи міжнародні благодійні організації, що надають їжу, воду чи медикаменти тим, хто цього потребує. Так, допомагаючи іншим, сім'ї перетворюють свою жертву посту на акт любові, розвиваючи співчуття та навчаючи дітей радості щедрості.

- **Адаптація для молодших дітей через невеликі обмеження**:
Хоча молодші діти зазвичай звільнені від суворих вимог посту, вони все ж можуть брати участь у невеликих практиках, щоб відчути себе частиною духовної подорожі сім'ї та поступово навчитися посту. Ось кілька ідей:

- **Обмеження солодощів**: Молодші діти можуть утримуватися від цукерок або зберігати особливі ласощі лише для вихідних або святкових днів.

- **Особливий перекус у дні посту**: Дайте дітям певний перекус, якого вони чекають у дні посту, наприклад, улюблені фрукти або горіхи, що навчить їх насолоджуватися частуваннями в поміркованості.

- **Відмова від м'яса у середу та п'ятницю**: За можливості, заохочуйте дітей відмовитися від м'яса разом із сім'єю у середу та п'ятницю, пропонуючи рослинні альтернативи, які їм подобаються.

2. Сімейна молитва та відвідування церковних служб
Молитва є центральною частиною Різдвяного посту, і Церква надає додаткові служби та молитви, щоб допомогти нам зосередитися на приході Христа.

- **Щоденна молитва**: Встановіть конкретний час для щоденної сімейної молитви вранці, ввечері та перед їжею. Спробуйте включити «Акафіст до Різдва Христового» або щоденний "Розарій".
- **Відвідування служб**: Сім'ї можуть докласти зусиль для відвідування спеціальних служб, таких як Вечірня, Молебень до Еммануїла або інші служби. Пам’ятайте, що у нас є одне велике свято та кілька менших улюблених свят: Введення в храм Пресвятої Богородиці (21 листопада – одне з 12 великих свят), День Святого Миколая (6 грудня), Зачаття св. Анною Богородиці (9 грудня).
- **Молитва за інших**: Створіть невелику «скриньку молитовних намірів» або список, куди кожен член сім’ї може додати когось, за кого він хоче молитися. Молитва за інших допомагає перенести фокус з особистих потреб на потреби інших.

3. Сповідь і духовне очищення
Сповідь є ключовим засобом підготовки до приходу Христа. Оскільки піст запрошує нас до покаяння, сімейна сповідь може стати чудовим способом почати заново.

- **День сімейної сповіді**: Сплануйте день, коли вся сім'я піде на сповідь разом, після чого можна влаштувати особливий сімейний захід, як-от просту трапезу або

прогулянку. Обговоріть з дітьми значення сповіді, акцентуючи увагу на Божому милосерді та любові.

- **Іспит совісті**: Щовечора приділіть кілька хвилин для перегляду дня разом як сім'я. Запросіть кожного члена поділитися тим, за що він вдячний, що сприяє розвитку духу вдячності. Якщо вони відчувають себе комфортно, діти можуть також згадати, що вони хотіли б покращити, хоча це може бути більш доречним для приватної розмови з батьками. Загалом, ця практика розвиває відповідальність, заохочує до особистого роздуму та сприяє зростанню в чесноті.

4. Щоденне читання Святого Письма та духовної літератури

Залучення до щоденного читання Святого Письма під час Різдвяного посту є чудовим способом поглибити розуміння Втілення в сім'ї.

- **Дерево Єссея**: Ця традиція, поширена як у Західній, так і у Східній християнській практиці, простежує рід Христа і Божий план спасіння. Кожного дня сім'ї читають короткий уривок із Писання та додають відповідну прикрасу до «Дерева Єссея». План читання «Дерева Єссея» можна знайти в кінці документа.
- **Історія Різдва**: (Матвія 1:18-2:12 і Луки 1:26-38; 2:1-20) Щодня читайте частину історії Різдва, акцентуючи увагу на різних персонажах, таких як Марія, Йосиф, пастухи та мудреці. Діти можуть малювати малюнки або переповідати історію своїми словами.
- **Виклик прочитання Нового Завіту**: Візьміть участь у нашому щорічному 40-денному виклику, щоб прочитати весь Новий Завіт вголос до Різдва! Це потужне духовне вправляння, до якого запрошуються всі — читайте разом з подружжям або залучайте дітей. Багато людей приєднуються щороку і вважають, що це збагачує душу. Приєднуйтесь до цієї адвентової дисципліни та приділіть більше часу Святому Письму в підготовці до Різдва.

5. Сімейні активності та Адвент-календарі

Створення змістовних сімейних активностей сприяє єдності та зберігає радість очікування приходу Христа.

- **Адвент-календар**: Адвент-календар, популярний у Західному християнстві, можна налаштувати з духовними роздумами, простими актами доброти або сімейними заходами.
- **Благодійність**: Приділіть час, щоб допомогти тим, хто цього потребує. Сім'ї можуть відвідувати банки харчування, готувати пакунки для бездомних або жертвувати на благодійність.
- **Виготовлення подарунків разом**: Замість того, щоб зосереджуватися на купівлі подарунків, зробіть домашні подарунки або листівки як сім'я, щоб підкреслити, що любов і увага - це найкращі подарунки.

6. Час для сім'ї в приміщенні та на свіжому повітрі

Виділення часу для спілкування та відпочинку дозволяє зосередитися один на одному та уникнути передсвяткової метушні.

- **Прогулянки на природі**: Організуйте сімейні прогулянки, щоб помилуватися зміною пори року, обговорюючи, як світ «чекає» на весну, так само як ми чекаємо на прихід Христа.

7. Обмеження часу у соціальних мережах та з цифровими пристроями
Обмеження часу за екраном дозволяє зосередитися на сенсі сезону.

- **Цифровий піст**: Оберіть один або кілька днів на тиждень для відмови від соціальних мереж або відеоігор.

8. Символічні прикраси
Принесіть дух Різдвяного посту у свій дім за допомогою простих символічних прикрас, що нагадують про духовний фокус сезону.

- **Набір вертепу**: Встановіть вертеп рано під час посту, але розмістіть фігурку Немовляти Ісуса лише на Святвечір, щоб створити відчуття очікування.
- **Вічнозелені гілки та свічки**: Вічнозелені гілки символізують вічне життя, а свічки - Христа як світло світу.
-

Різдвяний піст пропонує сім'ям багаті можливості для зростання у вірі, єдності та любові до Бога. Зосереджуючись на пості, молитві, церковних службах, сповіді, читанні Святого Письма та спільному проведенні часу, сім’ї можуть зробити цей сезон значущою підготовкою до Різдва.

План читання "Дерева Єссея”

Це 40-денний план читання "Дерева Єссея" для Різдвяного посту Східної Католицької Церкви, який починається 15 листопада і завершується Різдвом 25 грудня. Кожен день включає уривок і виділену чесноту або тему, пов’язану з історією. Цей план читання святкує родовід і шлях, що веде до народження Ісуса Христа.

1 тиждень
Створення світу – Буття 1:1-2:3 | Чеснота: Дивування
Гріхопадіння – Буття 3:1-24 | Чеснота: Покаяння
Ковчег Ноя – Буття 6:5-22, 7:1-24 | Чеснота: Послух
Обітниця Бога Ною – Буття 9:8-17 | Чеснота: Надія
Вавилонська вежа – Буття 11:1-9 | Чеснота: Смирення
Покликання Аврама – Буття 12:1-7 | Чеснота: Віра
Заповіт з Авраамом – Буття 15:1-6 | Чеснота: Довіра

2 тиждень
Жертвоприношення Ісаака – Буття 22:1-18 | Чеснота: Відданість
Сходи Якова – Буття 28:10-17 | Чеснота: Захоплення
Сни Йосифа – Буття 37:1-36 | Чеснота: Мужність
Йосиф в Єгипті – Буття 41:1-36 | Чеснота: Наполегливість
Прощення братів Йосифом – Буття 45:1-15 | Чеснота: Прощення
Мойсей і палаючий кущ – Вихід 3:1-12 | Чеснота: Святість
Пасха – Вихід 12:1-28 | Чеснота: Визволення

3 тиждень
Перехід через Червоне море – Вихід 14:10-31 | Чеснота: Свобода
Десять заповідей – Вихід 20:1-21 | Чеснота: Праведність
Обітована земля – Числа 14:1-9 | Чеснота: Видіння
Рахав і шпигуни – Ісус Навин 2:1-21 | Чеснота: Милосердя
Вірність Руфи Наомі – Книга Руфи 1:1-18 | Чеснота: Вірність
Покликання Самуїла – 1 Самуїлова 3:1-18 | Чеснота: Слухання
Помазання Давида на царя – 1 Самуїлова 16:1-13 | Чеснота: Лідерство

4 тиждень
Давид і Голіаф – 1 Самуїлова 17:1-51 | Чеснота: Відвага
Обітниця Бога Давиду – 2 Самуїлова 7:8-16 | Чеснота: Заповіт
Мудрість Соломона – 1 Царів 3:4-15 | Чеснота: Мудрість
Храм, збудований Соломоном – 1 Царів 8:1-21 | Чеснота: Благоговіння
Ілля на горі Кармел – 1 Царів 18:17-39 | Чеснота: Ревність
Єлисей і олія вдови – 2 Царів 4:1-7 | Чеснота: Щедрість
Йона і кит – Книга Йони 1:1-17, 2:1-10 | Чеснота: Послух

5 тиждень
Пророцтво Ісаї про Месію – Ісая 9:2-7 | Чеснота: Надія

Даниїл у лев'ячій ямі – Даниїл 6:10-23 | Чеснота: Вірність
Неємія відбудовує Єрусалим – Неємія 2:1-8 | Чеснота: Наполегливість
Мужність Естери – Естер 4:10-17 | Чеснота: Мужність
Пророцтво про Новий Заповіт – Єремія 31:31-34 | Чеснота: Оновлення
Іван Хреститель готує шлях – Матвія 3:1-12 | Чеснота: Підготовка
Благовіщення – Луки 1:26-38 | Чеснота: Послух

6 тиждень
Відвідини Марії Єлизавети – Луки 1:39-56 | Чеснота: Радість
Народження Івана Хрестителя – Луки 1:57-80 | Чеснота: Вірність
Сон Йосифа – Матвія 1:18-25 | Чеснота: Довіра
Подорож до Вифлеєму – Луки 2:1-5 | Чеснота: Витривалість
Різдво Ісуса – Луки 2:6-20 | Чеснота: Любов

Ці щоденні читання забезпечують біблійний шлях через пророцтва Старого Завіту, ключові постаті та події, що ведуть до народження Ісуса Христа. Кожна історія пропонує чесноту або тему, допомагаючи сім’ям зосередитися на значущих аспектах віри, характеру та очікування приходу Христа.