

# Ținem Post

Ținem post pentru a ne putea apropia de Dumnezeu. Atunci când postim și ne rugăm, mințile noastre sunt mai clare și putem vorbi cu Dumnezeu. Postul și rugăciunea ne ușurează și curăță sufletele. Atunci când Dumnezeu L-a sacrificat pe Fiul Său pentru noi, Acesta ne-a învățat cum să facem un sacrificiu pentru El. Postul ne ajută să ne dezbărăm de obiceiurile noastre rele deoarece, atunci când spunem “nu” unor lucruri care ne plac, învățăm să spunem “nu” unor lucruri pe care nu ar trebui să le facem. În final, postul și rugăciunea ne ajută să ducem vieți mai evlavioase și să devenim oameni mai buni. “...îmi smeream sufletul cu post...” *Psalmi 35:13*

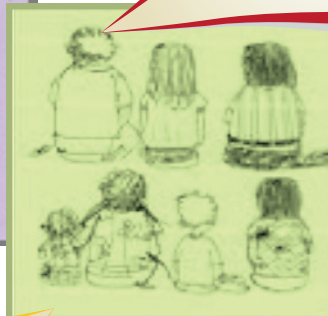


## Ce este postul?

Postul este atunci când ne privăm de anumite alimente și ne spunem rugăciunile conform instrucțiunilor date de preotul nostru.

## De ce ținem post?

Ținem post pentru a ne reînnoi sufletul și pentru a ne curăța mintea și corpul prin rugăciune.



## Iisus Hristos a postit

În Biblie citim că Iisus Hristos a postit timp de patruzeci de zile în deșert. A făcut acest lucru pentru a ne arăta că prin post și rugăciune putem birui orice rău.

## Postul în Biblie

În Biblie avem multe exemple de post, printre alții, Moise, Sf. Ioan Botezătorul, Apostolii și în special Iisus Hristos.

## Când ținem post?

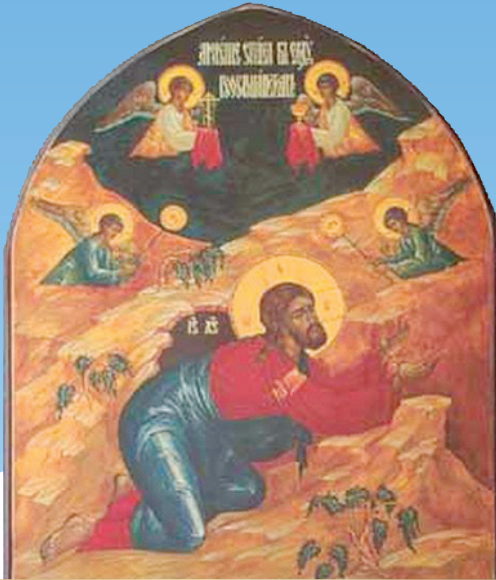
Ținem post miercuria, vinerea și în alte perioade ale anului. Posturile mari sunt înainte de Sfintele Paști, Nașterea Domnului, Sf. Petru și Pavel, și Fecioara Maria.

## Învățăm despre post în Biblie

*“Când postiți, să nu vă luați o înfățișare posomorâtă, ca fățarnicii, cari își slujesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat vă spun, că și-au luat răsplata. Ci tu, când postești, unge-ți capul, și spală-ți fața, ca să te arăți că postești nu oamenilor, ci Tatălui tău, care este în ascuns; și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplăti.” Mat. 6:16-18*

Numele: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Aflați mesajul folosind codul secret.



Iisus Hristos în deșert.

1 = A	10 = J	19 = S
2 = B	11 = K	20 = T
3 = C	12 = L	21 = U
4 = D	13 = M	22 = V
5 = E	14 = N	23 = W
6 = F	15 = O	24 = X
7 = G	16 = P	25 = Y
8 = H	17 = Q	26 = Z
9 = I	18 = R	

16 18 9 14    16 15 19 20    14 5

16 18 15 16 9 5 13    4 5

4 21 13 14 5 26 5 21

### RUGĂCIUNE

Pe Tine Te laudăm, pe Tine Te cuvântăm,  
Ție îți mulțumim, Doamne, și ne rugăm,  
Ție Dumnezeului nostru.

- Sfânta Liturghie -

# Ținem Post

{Ediția profesorului}

Scopul lecției:

Copiii să înțeleagă importanța postului.

## Introducere:

Ținem post pentru a ne putea apropia de Dumnezeu. Atunci când postim și ne rugăm, mințile noastre sunt mai clare și putem vorbi cu Dumnezeu. Postul și rugăciunea ne ușurează și curăță sufletele. Atunci când Dumnezeu L-a sacrificat pe Fiul Său pentru noi, Acesta ne-a învățat cum să facem un sacrificiu pentru El. Postul ne ajută să ne dezbărăm de obiceiurile noastre rele deoarece, atunci când spunem “nu” unor lucruri care ne plac, învățăm să spunem “nu” unor lucruri pe care nu ar trebui să le facem. În final, postul și rugăciunea ne ajută să ducem vieți mai evlavioase și să devenim oameni mai buni. “...îmi smeream sufletul cu post...” Psalmi 35:13

## Lectură biblică:

### Învățăm despre post în Biblie

“Când postești, să nu vă luați o înfățișare posomorâtă, ca fățarnicii, cari își slujesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat vă spun, că și-au luat răsplata. Ci tu, când postești, unge-ți capul, și spală-ți fața, ca să te arăți că postești nu oamenilor, ci Tatălui tău, care este în ascuns; și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplăti.” Mat. 6:16-18 **Explicați copiilor că nu ne lăudăm despre cum și când ținem post.**

## Date despre post:

### 1. Ce este postul?

Postul este atunci când ne privăm de anumite alimente și ne spunem rugăciunile conform instrucțiunilor date de preotul nostru.

### 2. De ce ținem post?

Ținem post pentru a ne reînnoi sufletul și pentru a ne curăța mintea și corpul prin rugăciune. **Explicați copiilor că prin post și rugăciune ne putem simți mai fericiți și mai aproape de Dumnezeu.**

### 3. Când ținem post?

Ținem post miercuria, vinerea și în alte perioade ale anului. Posturile mari sunt înainte de Sfintele Paști, Nașterea Domnului, Sf. Petru și Pavel, și Fecioara Maria.

### 4. Postul în Biblie

În Biblie avem multe exemple de post, printre alții, Moise, Sf. Ioan Botezătorul, Apostolii și în special Iisus Hristos.

### 5. Iisus Hristos a postit

În Biblie citim că Iisus Hristos a postit timp de patruzeci de zile în deșert. A făcut acest lucru pentru a ne arăta că prin post și rugăciune putem birui orice rău.



## Activitate:

Cereți copiilor să folosească codul secret dat pentru a descoperi mesajul “PRIN POST NE APROPIEM DE DUMNEZEU”.

## Rugăciune:

Pe Tine Te lăudăm, pe Tine Te cuvântăm,  
Ție îți mulțumim, Doamne, și ne rugăm,  
Ție Dumnezeului nostru.

Corul cântă aceasta în fiecare duminică atunci când preotul pregătește Sf. Împărtășanie.