












МОЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ 2017

Календарь Поста* **

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	Вс
27.02  Канон св. Андрея Критского	28.02  Канон св. Андрея Критского	1.03  Канон св. Андрея Критского	2.03  Канон св. Андрея Критского	3.03  освящение колива	4.03  вмч. Феодора Тирона	5.03  Неделя 1-я Торжества Православия
6.03  	7.03  	8.03  	9.03  Обречение главы прор. Иоанна Предтечи	10.03  	11.03  Родительская суббота	12.03  Неделя 2-я свят. Григория Паламы
13.03  	14.03  	15.03  	16.03  	17.03  	18.03  Родительская суббота	19.03  Неделя 3-я Крестопоклонная
20.03  	21.03  	22.03  40 мучеников Севастийских	23.03  	24.03  	25.03  Родительская суббота	26.03  Неделя 4-я преп. Иоанна Лествичника
27.03  	28.03  	29.03  Стояние преп. Марии Египетской	30.03  	31.03  	1.04  Суббота акафиста Пресвятой Богородицы	2.04  Неделя 5-я преп. Марии Египетской
3.04  	4.04  	5.04  	6.04  	7.04  Благовещение Пресвятой Богородицы	8.04  Лазарева Суббота	9.04  Вход Господень в Иерусалим
10.04  Великий Понедельник	11.04  Великий Вторник	12.04  Великая Среда	13.04  Великий Четверг Воспоминание Тайной Вечери (Чин 12 Евангелий)	14.04  Великая Пятница Воспоминание Страстей Христовых	15.04  Великая Суббота	16.04 ПАСХА



Полное воздержание от пищи, только вода



Сухоядение (сырые овощи и фрукты)



Вареная пища без масла



Вареная пища с растительным маслом



Разрешена рыба

*рядом с указанием меры ограничения в пище, рекомендованной Уставом, вы можете указать как конкретно вы собираетесь ограничивать себя в пище на каждый день Великого Поста. Традиционно, по мере возрастания воздержания, отказываются от употребления: мяса, затем молочных продуктов, яиц, рыбы, морепродуктов, растительного масла, вареной пищи и, наконец, от пищи вообще (строгий пост).

**Также вы можете каким-либо образом отметить собираетесь ли вы посещать те или иные богослужения во время Великого Поста

МОЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ 2017

Борьба с главным для вас грехом или страстью*

**можно написать название самого греха или страсти (осуждение, гнев, тщеславие и т.д) и указать конкретные действия по его искоренению. Например, прощу какого-то конкретного человека или сам извинюсь перед кем-то или в течение Поста не буду делать каких-то конкретных греховных действий*

Участие в Таинствах Церкви*

**указать сколько раз вы хотели бы причаститься к Церковным Таинствам (Исповеди, Причастию, Соборованию) также можно указать когда вы хотели бы это сделать. Например, дважды Исповедаться и Причаститься на первой неделе Поста и в Великий Четверг*

Молитвенное правило*

**указывается насколько вы собираетесь увеличить свое обычное молитвенное правило. Увеличить можно за счет чтения Псалтири, канонов или акафистов, также можно увеличить количество Иисусовых молитв и поклонов. Например в первую и последнюю неделю Поста ежедневно прочитывать по одной кафизме Псалтири*

Душеполезное чтение*

** указать названия книг Священного Писания или Святых Отцов и их объем или время, уделяемое на душеполезное чтение . Например каждый день буду читать по одной главе из «Добротолубия» или 20 минут ежедневно посвящу чтению Ветхого Завета.*

Самоограничение*

1.	
(вид ограничения)*	(мера ограничения)**
2.	
3.	
4.	

**например курение, алкоголь, интернет, телевизор, прочие развлечения (театр, кино, праздники, спорт и пр.), супружеское общение...*

***зависит от вида ограничения, например, выкуривать не более двух пачек сигарет в неделю или проводить в интернете не более часа в день*

Дела милосердия*

- 1.
- 2.
- 3.

**Например несколько раз посетить какого-то заболевшего родственника или помочь детскому дому, больнице*

Опыт показывает, что имеет смысл составить еще один подобный план Поста, в котором требования были бы минимальны, но абсолютно выполнимыми