

















































МОЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ 2019

КАЛЕНДАРЬ ПОСТА

11 МАРТА | 28 АПРЕЛЯ

	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
1-я седмица	11 03  Канон св. Андрея Критского	12 03  Канон св. Андрея Критского	13 03  Канон св. Андрея Критского	14 03  Канон св. Андрея Критского	15 03  Освящение колива	16 03  вмч. Феодора Тирона	17 03  Неделя 1-я Торжества Православия
2-я седмица	18 03  	19 03  	20 03  	21 03  	22 03  40 мучеников Севастийских	23 03  Родительская суббота	24 03  Неделя 2-я свят. Григория Паламы
3-я седмица	25 03  	26 03  	27 03  	28 03  	29 03  	30 03  Родительская суббота	31 03  Неделя 3-я Крестопоклонная
4-я седмица	01 04  	02 04  	03 04  	04 04  	05 04  	06 04  Родительская суббота	07 04  Благовещение Пресвятой Богородицы
5-я седмица	08 04  	09 04  	10 04  Стояние преп. Марии Египетской	11 04  	12 04  	13 04  Суббота акафиста Пресв. Богородицы	14 04  Неделя 5-я преп. Марии Египетской
6-я седмица	15 04  	16 04  	17 04  	18 04  	19 04  	20 04  Лазарева Суббота	21 04  Вход Господень в Иерусалим
страстная седмица	22 04  Великий Понедельник	23 04  Великий Вторник	24 04  Великая Среда	25 04  Великий Четверг Воспоминание Тайной Вечери, (Чин 12 Евангелий)	26 04  Великая Пятница Воспоминание Страстей Христовых	27 04  Великая Суббота Благовещение Пресвятой Богородицы	28 04 ПАСХА



ПОЛНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ПИЩИ, ТОЛЬКО ВОДА



СУХОЯДЕНИЕ (СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ХЛЕБ, ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ И ПР.)



ВАРЕНАЯ ПИЩА БЕЗ МАСЛА



ВАРЕНАЯ ПИЩА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ



РАЗРЕШЕНА РЫБА

* Рядом с мерой ограничения в пище, предписанной Уставом, можно указать, как именно вы собираетесь ограничивать себя в пище на каждый день Великого Поста. Традиционно, по мере возрастания воздержания, отказываются сначала от употребления мяса, затем, молочных продуктов, яиц, рыбы, морепродуктов, растительного масла, вареной пищи и, наконец, от пищи вообще (строгий пост). ** Также вы можете отметить, в каких богослужения Поста вы хотели бы принять участие

МОЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ 2019

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, прошу какого-то конкретного человека, или сам извинюсь перед кем-то, или в течение Поста не буду совершать каких-то конкретных греховных действий

УЧАСТИЕ В ТАИНСТВАХ ЦЕРКВИ*

* указать, сколько раз вы хотели бы приобщиться 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 ВЫПОЛНИМЫ