

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ.....	6
ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ	9
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА	11
48 дней до Светлой Пасхи!	14
47 дней до Светлой Пасхи!	16
46 дней до Светлой Пасхи!	18
45 дней до Светлой Пасхи!	20
44 дня до Светлой Пасхи!	22
43 дня до Светлой Пасхи!	24
42 дня до Светлой Пасхи!	26
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА	29
41 день до Светлой Пасхи!	32
40 дней до Светлой Пасхи!	34
39 дней до Светлой Пасхи!	36
38 дней до Светлой Пасхи!	40
37 дней до Светлой Пасхи!	42
36 дней до Светлой Пасхи!	44
35 дней до Светлой Пасхи!	46
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА	49
34 дня до Светлой Пасхи!	52
33 дня до Светлой Пасхи!	54
32 дня до Светлой Пасхи!	58

31 день до Светлой Пасхи!	60
30 дней до Светлой Пасхи!	64
29 дней до Светлой Пасхи!	66
28 дней до Светлой Пасхи!	68
ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА	71
27 дней до Светлой Пасхи!	74
26 дней до Светлой Пасхи!	76
25 дней до Светлой Пасхи!	80
24 дня до Светлой Пасхи!	82
23 дня до Светлой Пасхи!	84
22 дня до Светлой Пасхи!	88
21 день до Светлой Пасхи!	90
ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА	93
20 дней до Светлой Пасхи!	96
19 дней до Светлой Пасхи!	98
18 дней до Светлой Пасхи!	100
17 дней до Светлой Пасхи!	104
16 дней до Светлой Пасхи!	106
15 дней до Светлой Пасхи!	108
14 дней до Светлой Пасхи!	110
ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА	113
13 дней до Светлой Пасхи!	116
12 дней до Светлой Пасхи!	120
11 дней до Светлой Пасхи!	122
10 дней до Светлой Пасхи!	124
9 дней до Светлой Пасхи!	126
8 дней до Светлой Пасхи!	128
7 дней до Светлой Пасхи!	132
СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА	136
6 дней до Светлой Пасхи! Великий Понедельник	140
5 дней до Светлой Пасхи! Великий Вторник	142
4 дня до Светлой Пасхи! Великая Среда	146
3 дня до Светлой Пасхи! Великий Четверг	148
2 дня до Светлой Пасхи! Великая Пятница	150
1 день до Светлой Пасхи! Великая Суббота	152
ДОРОГОЙ ДРУГ!	154

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!	155
ПРИЛОЖЕНИЕ	157
Плейлист спокойной музыки	157
Что посмотреть	158
Что почитать	159
Идеи пасхальных подарков	160
Для заметок	162



ВВЕДЕНИЕ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

У тебя в руках верный помощник, с которым ты пройдёшь Великий пост. Этот дневник сделает твой путь — возможно, первый в жизни — более осмысленным и глубоким. Он будет направлять тебя, поддерживать и помогать находить ответы на возникающие вопросы.

В чём уникальность Великого поста?

Великий пост — это не просто воздержание в еде. Это Пост с большой буквы с удивительным миссионерским происхождением. Первые христиане в эти 40 дней не постились. Постились оглашенные — язычники, которые готовились принять крещение. Это было время их подвига, молитвы и устремления к Богу.

Представь: древние христиане, видя, как их сосед-язычник, тронутый проповедью о Христе, усердно постится перед крещением, не могли спокойно сидеть за трапезой с «курочкой». Они присоединялись к нему из чувства солидарности и любви.

Так Великий пост стал временем единения — молитвы не только о себе, но обо всех людях вокруг, которых мы надеемся привести ко Христу.

Великий пост — это дорога к Пасхе

Великий пост — это путешествие, цель которого — Пасха. Это путь не к истощению, а к свету. Главное на этом пути — не отказ от пищи, а труд души. Пусть ваша еда будет простой,

но достаточной для того, чтобы у вас оставались силы на молитву и добрые дела.

Наша цель — «пост благоприятный», угодный Богу. А это значит, что важнее всего — воздерживаться от зла, обид и раздражения, которые омрачают душу. Это время не уныния, а пробуждения — пора вернуть душе ясность и обратить сердце к осознанной жизни.

Зачем нужен пост?

Основание для поста даёт нам Сам Господь наш Иисус Христос. Его сорокадневный пост в пустыне — не только пример, но и прямое указание для каждого верующего. Если постился Он, то тем более должны поститься и мы, если хотим идти по Его стопам.

Спаситель не только показал нам пример, но и оставил прямое наставление о том, как поститься: *«А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твоё»* (Мф. 6: 17). Этими словами Он заповедует нам хранить внутреннюю радость и не выставлять своё подвижничество напоказ. Пост должен оставаться тайной между человеком и Богом.

Более того, Христос указывает на глубокий духовный смысл поста: *«Придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься»* (Мф. 9: 15). Пост — это время благоговейного и скорбного ожидания, устремлённости к Жениху души, Христу, Которого мы жаждем обрести вновь.

Путь к Богу начинается с особой, «призывающей» благодати — светлого периода, когда душа, словно окрылённая, устремляется к вере, и каждая молитва исполнена восторга. Но это состояние неизбежно сменяется периодом духовной трезвости, когда чувства притупляются, а повседневная жизнь кажется пресной и будничной.

Это естественный этап духовного взросления. Первоначальная благодать отходит, уступая место труду — сознательному

и усиленному. И тогда пост становится незаменимым духовным инструментом. Он — труд, подвиг, который помогает умножать данные нам дары, раскрывать сердце для действия благодати и возрастать в главном — в любви к Богу и ближнему.

Сколько дней длится Великий пост?

Великий пост длится **48 дней**. Эта цифра складывается из двух основных частей:

Святая Четыредесятница (40 дней) — период от начала поста до пятницы шестой недели. Это время духовной подготовки, символически связанное с 40-дневным постом Иисуса Христа в пустыне.

Страстная седмица (6 дней) + Лазарева суббота и Вербное воскресенье (2 дня) — следующие за Четыредесятницей 8 дней, посвящённые воспоминаниям о последних днях жизни, страданиях, смерти и Воскресении Христа.

Таким образом, 40 дней (Четыредесятница) + 8 дней (Лазарева суббота, Вербное воскресенье и Страстная седмица) составляют **48 дней** Великого поста.

Как поможет этот дневник?

Этот дневник — напоминание о том, что пост — это работа над своим внутренним миром. В нём ты найдёшь:

- **Пояснения** к каждой неделе Великого поста.
- **Актуальные заметки** и смыслы каждого дня.
- **Подсказки** для молитвы и размышления.
- **Пространство для самоанализа** и отслеживания своего пути.

Пользуйся им так, как тебе удобно: бери с собой, делай пометки, делись мыслями со своим духовником. Пусть этот дневник станет твоим спутником и поддержкой на удивительном пути к Пасхе.

ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ

Опиши свои цели на пост: чего бы ты хотел достичь за эти 48 дней, что исправить.



