



Приходской листок
храма иконы Божией Матери
НЕОТПАЛИМАЯ КУПТИНА
Патриаршего подворья в Очаково-Матвеевском
в г. Москве

Выпуск № 35 от 26 ноября 2016 г.

Рождественский пост

Воздержание — непременно условие совершенствования человеческой личности. Какие ограничения накладывает на себя спортсмен, чтобы достичь результатов! От скольких радостей и утех молодости нужно отказаться, чтобы получить хорошее образование, стать ученым и получить хорошую профессию! Любое человеческое достижение требует воздержания, самоограничения, концентрации сил. Если же отдавать все свои силы и время на второстепенные вещи — пусть и приятные, интересные, приносящие временное удовольствие — человек не придет ни в каком важном деле к результату. Если этот закон действует в светской жизни, то насколько же он важен в жизни духовной! Мы способны достигать целей тогда, когда умеем ограничивать самих себя. И тем более воздержание необходимо в деле духовного совершенствования души и служении Богу.

При этом важно понимать, что время поста — это не только время ограничения в пище, но и **время особых волевых усилий души**. Во время поста наша воля тренируется к выработыванию добродетелей, особенно — **незлобивости, кротости, смирения**. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора.

Пост не цель, а средство - средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой. Если мы держим пост для того, чтобы другим показать значимость своей собственной личности, наши достоинства, то пост не исцеляет, но причиняет вред душе.

Продолжительность

Рождественский Пост, как и Великий, длится сорок дней. Так как заговенье на пост приходится в день памяти св. апостола Филиппа (14 ноября старого стиля), то этот пост называют также Филипповым. Пост начинается 15-го /28-го ноября и кончается в ночь под Рождество 24-го декабря /6-го января.

Когда и как был установлен рождественский пост

□ Установление Рождественского поста, как и других многодневных постов, относится к древним временам христианства. Уже с четвертого века св. Амвросий Медиоланский, Филастрий, блаженный Августин упоминают в своих творениях Рождественский пост. В пятом веке о древности Рождественского поста писал Лев Великий.

□ Первоначально Рождественский пост длился у одних христиан семь дней, у других - несколько больше. На соборе 1166 года бывшем при Константинопольском патриархе Луке и византийском императоре Мануиле всем христианам было положено хранить пост пред великим праздником Рождества Христова сорок дней.

Зачем установлен рождественский пост

Рождественский пост установлен для того, чтобы мы ко дню Рождества Христова очистили себя, чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы, кроме обычных даров и жертв, принести Ему **наше чистое сердце и желание следовать Его учению**.

Как питаться и как себя вести

□ Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов - "все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен [то есть еды, пищи], не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью.

Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: **мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца**, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов".

□ Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, такие же, как и в Петров пост. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста, если на эти дни не выпадают храмовые праздники и дни великих святых, уставом запрещаются рыба.

□ От 20 декабря/ 2-го января до 25 декабря/6-го января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется. Между тем именно на эти дни приходится празднование **гражданского Нового года**, и нам, православным христианам, **надо быть особенно собранными, чтобы весельем, винопитием и вкушением пищи не нарушить строгость поста.**

□ В последний день поста, Рождественский Сочельник, 24 декабря/6 января, вообще не принято вкушать пищу до вечера, а вечером по традиции съедается особое блюдо, «сочиво».

□ Каждый человек должен сам определить, что разрушает его внутренний мир, что отвлекает его сознание, и **взять под контроль** эту сторону жизни, стремясь в дни поста, отказываясь от того, что привычно и приятно, возложить на себя подвиг воздержания.

□ Если человек по состоянию здоровья не может понести всю меру воздержания, **то он должен взять благословение у священника на послабление поста.** При этом важно понимать, то духовный пост, связанный с отказом от развлечений и борьбой с грехом никаких послаблений иметь не может.

Вступая на поприще поста, постараемся не потратить впустую это время, когда, взяв под контроль свою жизнь, свои мысли, свои чувства, свои плотские устремления и желания, мы можем сделать реальный шаг на пути преодоления греха, а значит реальный шаг навстречу Богу и Его Небесному Царству!

Святые отцы о Рождественском посте

"Само хранение воздержания запечатлено четырьмя временами, чтобы в течение года мы познали, что непрестанно нуждаемся в очищении и что при рассеянии жизни всегда надо стараться нам **постом и милостынею истреблять грех**, который приумножается брэнностью плоти и нечистотою пожеланий".

Лев Великий

"Пост Рождественской Четырдесятницы изображает пост Моисея, который, постившись сорок дней и сорок ночей, получил на каменных скрижалях начертание словес Божиих. А мы, постясь сорок дней, созерцаем и приемлем живое слово от Девы, начертанное не на камнях, но воплотившееся и родившееся, и **приобщаемся Его Божественной плоти**".

Симеон Фессалоникийский

Издается по благословению настоятеля храма протоиерея Александра Катунина

Адрес: г. Москва, Мичуринский пр-т (Олимпийская деревня), напротив вл. 15.

Сайт: <http://hram-kupina.ru> E-mail: hram-kupina@mail.ru