

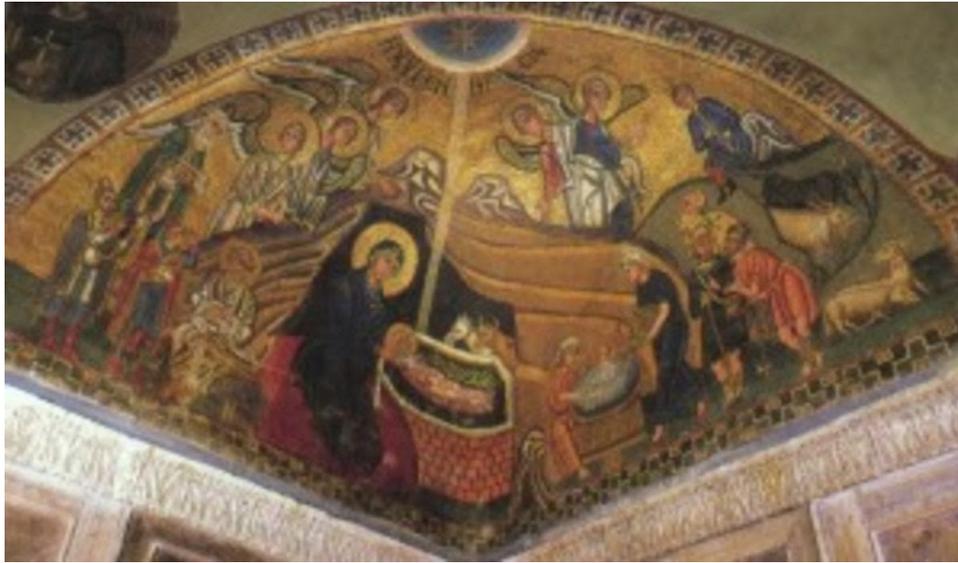
# Как правильно провести Рождественский пост?



*28 ноября начнется Рождественский пост, который продлится до 6 января – Рождества Христова. Об истории установления одного из четырех многодневных постов календарного года, его суть и правила, а также как в этот период быть с нецерковными праздниками читайте в материале Информационно-просветительского отдела УПЦ*

## История «малой» Четыредесятницы

Установление Рождественского поста, так же как и других многодневных постов, имеет корни с древних времен христианства. Первые упоминания о нем мы можем найти в произведениях святого Амвросия Медиодаланского, Филастрия, блаженного Августина, датированных четвертым веком. В пятом веке о древности Рождественского поста писал Лев Великий. Сначала он длился всего лишь семь дней (у некоторых христиан – больше), но в 1166 году Константинопольский патриарх Лука Хрисоверг установил соблюдать Рождественский пост сорок дней. На то была причина: праздник Рождества Христова по своему значению в деле нашего спасения не уступает празднику Воскресения Христова, поэтому путь подготовки к нему должен нести определенное символическое значение.



Мозаика собора монастыря Осиос Лукас в Фокиде (Греция), XI в.

Именно сорок дней в Священном Писании всегда предшествуют большим событиям: посты пророков Моисея и Илии или сорокадневное воздержание от пищи Самого Спасителя Иисуса Христа перед выходом на проповедь. То есть сам пост подчеркивает значимость события, а сорок дней отмечают особое приготовления к ней.

Так, с XII века Рождественский пост в Православной Церкви стал «малой» Четыредесятницей, которая уступает только Четыредесятнице «великой» – поста перед Пасхой. Другое его название – Филиппов пост, или по-народному – Филипповки. Связано это с тем, что 27 ноября, за день до его начала, отмечается память одного из двенадцати апостолов Христа – апостола Филиппа.

**Каких правил должны придерживаться те, кто постятся, и в чем их смысл?**

По своим правилам Рождественский пост очень похож на Петров пост. Согласно церковному уставу, во все дни поста из рациона исключаются мясные, молочные продукты и яйца. Разрешено употреблять по понедельникам, средам и пятницам растительную пищу без масла, а по вторникам и четвергам – такую пищу с растительным маслом. По субботам, воскресеньям и на большие праздники до 2 января разрешается употреблять рыбу. После 2 января пост усиливается и рыбные продукты не употребляются. Но следует помнить, что не каждый может соблюдать пост, который нам предлагает Типикон (Богослужбный устав Церкви). Он облегчается для беременных женщин и людей, имеющих проблемы со здоровьем. Такие люди должны учитывать состояние своего здоровья и по поводу поста советоваться с духовником и врачами. Главная задача любого поста – побудить человека к покаянию, милосердию и самодисциплине через ограничения в еде и развлечениях. Речь не идет о море самих себя голодом до истощения – такие крайности Церковью осуждаются. Смысл поста в том, чтобы дисциплинировать организм, взять себя в руки и перейти от расслабленного состояния в другой, так сказать, духовный режим. Способствует этому молитва, покаяние, дела милосердия и любви. Например, помощь больным, одиноким, нуждающимся людям и сиротам, которые в период приближения рождественских праздников особенно остро испытывают потребность не только в материальных благах, но и в словах любви и поддержки. Каждый должен определиться на какие жертвы ради ближнего он может пойти: помочь медикаментами или средствами на лечение больным людям, или принять участие в акциях по сбору теплых вещей для бездомных, игрушек и сладких подарков для сирот, либо выступить организатором или



подарков для сирот, либо выступить организатором или

волонтером в таких мероприятиях и другое. Блаженнейший Митрополит Онуфрий отмечает, что несмотря на то, что часто для того, чтобы помочь другим нужны финансовые, материальные и физические ресурсы, заниматься благотворительностью может каждый человек. «Даже немощный человек может помочь тому, кто находится в беде, если он помолится или просто посочувствует ближнему», – подчеркнул Предстоятель УПЦ в одной из своих проповедей.

## **Как быть со светскими праздниками, которые приходятся на время Рождественского поста?**

Каждый сам решает для себя, можно или нет принимать приглашение ближних присоединиться к праздничному столу со скоромной трапезой по случаю нового года или других праздников. Главное – чтобы от отказа никто не был обижен. Если вы можете держать пост, не осуждая своих «нецерковных» ближних и умеете тактично отказать тем, кто приглашает вас за мясной стол – делайте так. Если нет – тогда стоит обратить внимание на состояние своей души и вспомнить слова покойного Предстоятеля Украинской Православной Церкви Митрополита Владимира (+2014, Сабодан): «В пост главное не есть друг друга». Самое главное – нужно отказаться от чрезмерного веселья и употребление вина (кроме тех дней, когда оно разрешается уставом) и наложить для себя строгий запрет на всевозможные языческие развлечения вроде встречи «года Петуха», «Тигра» и т.д. . . А чтобы более надежно отгородиться от соблазнов новогодней ночи, можно провести ее в храме в молитве. Ежегодно в ночь на 1 января во многих церквях священники совершают ночную Божественную литургию.



Согласитесь, соборная молитва и причастие Святых Христовых Таин является едва ли не лучшим началом нового года.

**По материалам сайта УПЦ**