

# Рождественский Пост



Начинается Рождественский пост. Он предваряет собою праздник Рождества Христова за сорок дней и называется также Филипповым постом, потому что начинается после 27 ноября – дня памяти апостола Филиппа. Рождественский пост установлен для того, что мы

ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвою и постом, 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.

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и Петров пост. Понятно, что во время поста запрещены мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей и дозволяется принимать пищу без масла (сухоядение). В остальные же дни – вторник, четверг, суббота и воскресенье – разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей. Со 2 января по 6 января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется.

## Как проводить время постов

По делам благочестия, которым мы должны посвящать постные дни, дни поста приближаются к дням праздничным. Слово Божие

свидетельствует, что пост... соделается для дома Иудина радостью и веселым торжеством (Зах. 8, 19). Но посты все же отличаются от праздничных и будних дней. В праздники Церковь призывает нас к благодарению Бога и святых за благодеяния, в посты – к примирению с Богом и участию в жизни, страданиях и смерти Спасителя и святых. Праздники располагают нас к духовной радости надежде, посты – к сокрушению и слезам. В праздники, сообразно духовному веселью, Церковь благословляет трапезу обильнейшую, в посты – предписывает умеренное употребление пищи и питья, и притом пищи не скоромной, а постной. В Церковном Уставе ясно изображено и время употребления и качество постной пищи. Все строго рассчитано, с той целью, чтобы ослабить в нас страстные движения плоти, возбуждаемые обильным и сладким питанием тела; но так, чтобы не совсем расслабить нашу телесную природу, а напротив – сделать ее легкой, крепкою и способною подчиняться движениям духа и бодренно выполнять его требования.

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».

**Существует пять степеней строгости поста:**

1) полное воздержание от пищи; 2) сухоядение; 3) горячая пища без масла; 4) горячая пища с маслом (растительным); 5) вкушение рыбы.

В день вкушения рыбы разрешается и горячая пища с растительным маслом. В православных календарях растительное масло обычно называется елеем. На соблюдение в определенные дни более строгой степени поста, чем определено, нужно взять благословение у священника.

Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства. 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. Постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно: «Постящися, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды», – заповедует Святая Церковь. Сущность поста выражена в следующей церковной песне: «Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, – напрасно утешаемся неядением: ибо – если пост не принесет тебе исправления, то возненавидена будет от Бога, как фальшивая, и уподобится злым демонам, никогда не ядушим».

### **Как приучить себя к посту**

Основа поста – борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела, поэтому правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, со степенью своей подготовки к посту. Пост – аскетический подвиг, требующий подготовки и постепенности. Необходимо входить в постование постепенно, поэтапно, начав хотя бы с воздержания от скоромной пищи в среду и пятницу в течение всего года. Некоторые необдуманно и поспешно берутся за подвиги поста и начинают поститься безмерно, строго. Вскоре они или расстраивают свое здоровье, или от голода делаются нетерпеливы и раздражительны, – злятся на всех и на все, пост скоро делается для них невыносимым и они бросают его. Чтобы наше расположение к посту сделать прочным, нужно приучать себя к посту не спеша, внимательно, не разом, а постепенно – мало-помалу. Каждый сам должен определить, сколько ему требуется в сутки пищи и питья; потом понемногу надо уменьшать количество

употребляемой пищи и довести его до того, что больше уже нельзя сокращать свое питание, чтобы не подвергнуться ослаблению, изнурению, – неспособности к делу. Тут главное правило, данное Самим Господом: да не отягчают сердца ваша объядением и пианством. Желающие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и испросить благословения на совершение поста.

Источник [pravoslavie.ru](http://pravoslavie.ru)