Рождественский пост

Воздержание — непременное условие совершенствования человеческой личности. Какие ограничения накладывает на себя спортсмен, чтобы достичь результатов! От сколь многих 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 вырабатыванию 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.

Воздержание от страстей — лучше всех медикаментов,
и оно дает долгоденствие. **Святитель Феофан Затворник**

- 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!

Пожалуйста, не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино
http://www.newmartyros.ru/

Посетите также наш сайт и распечатайте нужную листовку сами:
http://vereysk.wix.com/pravoslavnielistovki

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.

О Рождественском посте

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.**

Святые отцы о Рождественском посте

➡ Лев Великий:

"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 бренностью плоти и нечистотою пожеланий".

Также по словам Льва Великого, Рождественский пост есть жертва Богу за собранные плоды: "*Как Господь ущедрил нас плодами земли, так и мы во время этого поста* ***должны быть щедры к бедным***".

➡ Симеон Фессалоникийский:

"Пост Рождественской Четыредесятницы 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***".

Как питаться и как себя вести в Рождественский пост?

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*".

Пост телесный ничего не значит без духовного поста внутреннего человека, который состоит из предохранения себя от страстей.
Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста. **Преподобный Варсонофий Великий**