

Воздержание — неперенное 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 выработыванию добродетелей, особенно — незлобивости, кротости, смирения.

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 28-го ноября и кончается в ночь под Рождество 6-го января.

Когда и как был установлен Рождественский пост?

Установление Рождественского поста, как и

других много дневных 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 перед 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 брэнностью 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".

Преподобный Варсонофий Великий: 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.

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



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 не приличных 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, столь же строги, как и в Апостольский (Петров) пост. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей, и допускается принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. 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.

От 20 декабря до 24 декабря (старого стиля, т. е. — в XX–XXI веках — со 2 по 6 января нового стиля) пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется.

По церковному уставу сочиво едят вечером 6 января после полного воздержания от пищи в течение всего дня.

Постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно. «Постящиеся, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды», — заповедует Святая Церковь. **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 от того, что он постится. 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.**

Сущность поста выражена в церковном песнопении: «Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, напрасно радуешься неядению, ибо если нет в тебе стремления к исправлению, то возненавидена будешь от Бога, как лживая, и уподобишься злым демонам, никогда не ядущим». Иными словами, главное в посте — не качество пищи, а борьба со страстями.



ВСТУПАЕМ В РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ



Храм Святителя Николая г. Унеча