



Храм Рождества Христова,  
место рождения Спасителя.  
Вифлеем, Палестина.



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 прият-

но, возложить на себя подвиг воздержания.

*Вступая на поприще поста, постарайтесь 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!*

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, что духовный пост, связанный с **отказом от развлечений и борьбой с грехом, никаких послаблений иметь не может.** ●

*Храм Новомучеников и Исповедников  
Российских в Строгоно*  
[www.newmartyros.ru](http://www.newmartyros.ru)

Русская Православная Церковь  
Московский Патриархат

## О Рождествен- ском посте



Леонардо да Винчи. Поклонение волхвов

**В**оздержание — неперемное 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 ду-

ховной! 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 — **незлобivosti, 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.



Пожалуйста, не выбрасывайте и не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен — передайте его другому или верните в храм. Посетите наш сайт и распечатайте нужную листовку сами  
<http://www.pravoslavnielistovki.com/>





Дары волхвов Спасителю — золото, ладан и смирна. Хранятся они на Святой горе Афон (Греция) в монастыре святого Павла.

## 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».

Святитель Лев Великий

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**».

«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**».

Святитель Симеон Фессалоникийский

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

Преподобный Варсонофий Великий



## 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 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 15-20 /28-20 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 христи-

анства. Уже с четвертого века *святители Амвросий Медиоланский, Филастрий Бриксийский, блаженный Августин* упоминают в своих творениях Рождественский пост. В пятом веке о древности Рождественского поста писал *святитель 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**.

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 **запрещается рыба**.

