



ПРИХОДСКОЙ ЛИСТОК

Иоакимо - Анновского храма Можайского благочиния Московской епархии РПЦ
"Глаголь"

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

15 ноября — 24 декабря (28 ноября — 6 января н. ст.)

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.



Рождество Христово. Фреска храма Сретения Владимирской иконы Божией Матери. Сретенский монастырь.

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 допускается 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 легкою, 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.

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».

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Протоиерей Максим Козлов



Об ограничениях в пище и допустимых послаблениях

Вопрос: *Расскажите, пожалуйста, что такое сухоядение? И какие посты являются строгими, а какие нет.*

Ответ: Сухоядение – это вкушение пищи без елея, т.е. масла. Строгие посты – Великий и Успенский. Но о

посте нужно думать только в том случае, если уже есть некоторый духовный опыт.

Сегодня много людей, тянущихся к вере, решаются вступить в христианскую жизнь с того, что начинают поститься, и особенно Великим постом. При этом в храм они не ходят и молитв не читают, и получается из такого поста одна сплошная диета. Пост имеет смысл как воздержание Христа ради и в телесных удовольствиях, и в душевных развлечениях. И суть поста не в воздержании как таковом, а в том, что мы делаем это ради послушания Церкви и верности Христу.

Мы не просто не едим мясомолочные и рыбные продукты в пост, но, воспитывая свою волю в малом, являем верность Богу и готовность для испытаний, которые могут нас постигнуть и в большом. При этом, конечно, если человек постится, он должен помнить, что освободившиеся у него силы (так как меньше времени проводится за обеденным столом и у телевизора) очень важно обратить на духовную жизнь и на пользу других людей. Ведь если он не смотрит телевизор, но просто празднично нежится на диване, то пользы от такого воздержания не будет.

Вопрос: *Верно ли утверждение, что каждый выбирает пост по силам? Я знаю человека, который стремлением строгого поста довел себя до больницы и подорвал здоровье. Это же уже как-то неправильно?*

Ответ: В Церковном Уставе ясно изображено и время употребления и качество постной пищи. Пост смягчается по отношению к больным, беременным, кормящим, путешествующим.

В любом случае, желая соблюдать пост, и зная его меру для себя, посоветуйтесь с духовником, расскажите ему о своем духовном и физическом состоянии и испросите благословения на совершение поста.

Вопрос: *Мне 12 лет, я слышала, что до 14 лет в среду и пятницу (да и во время любого другого поста, кроме среды и пятницы в Великий пост) можно вкушать молочную пищу. Так ли это?*

Ответ: Вопрос о мере дисциплины поста устанавливается каждым верующим вместе со своим духовником. Эта дисциплина зависит от многих обстоятельств: от возраста, состояния здоровья, меры нашей зависимости от окружающих и многого другого. Действительно, во многих случаях учащимся средних и высших учебных заведений духовниками дается послабление на молочную пищу в среду и пятницу или в иных случаях и в многодневные посты. Но послабление это не может быть дано мною через Интернет, а должно быть решено Вами конкретно с Вашим духовником.

Вопрос: *Мне нужно пройти ультразвуковое обследование желудка, съев так называемый «пробный завтрак» из двух яиц, — допустимо ли это в пост?*

Ответ: Лекарства пищей в собственном смысле не являются. И если для медицинского обследования необходимо заполнение желудка белком яиц, то стоит заполнить желудок этим белком, воспринимая это в данном случае не как питание, а как необходимое лекарство.

Вопрос: *Я занимаюсь бодибилдингом. Употребляю спортивное питание: протеин, аминокислоты. Сразу скажу — это не стероиды. Допустимо ли употреблять спортивное питание во время Поста?*

Ответ: Если речь идет о постном питании, допустимо. А если о бифштексах с кровью, то, конечно, довольно странно было бы есть их в Великий Пяток.

Вопрос: *Можно ли поститься только первую и последнюю неделю? И можно ли есть хлеб во время поста?*

Ответ: В отношении второй части Вашего вопроса ответ несложен: хлеб есть можно, обычный, не ситные булки и не на масле приготовленный, не пирожки сдобные, — обычный простой хлеб.

Что касается соблюдения поста только в первую и последнюю неделю – если речь идет о человеке тяжело болящем, страдающем сахарным диабетом, туберкулезом в третьей степени, дистонией, малокровием, то, конечно же, для таковых Церковь знает смягчение

дисциплины поста. Но от прочих, сознающих себя православными христианами, ожидает исполнения поста не выборочного, а всякий раз, когда это предписывает Устав церковный.

Вопрос: *У меня есть подруга, глубоко верующая и строго соблюдающая все посты. Однако она тяжело больна, у нее тяжелейшая степень физического истощения, и врачи ей настоятельно рекомендуют хорошо питаться. Все ее родные и друзья пытаются убедить ее в том, что, отказываясь от мясной и молочной пищи, она фактически совершает самоубийство, и это страшный грех. Посоветуйте, что можно предпринять в такой ситуации.*

Ответ: Церковь, конечно же, устанавливает телесный пост как меру воздержания для людей здоровых или хотя бы относительно здоровых, имея в виду, что он есть средство, прежде всего, воспитывающее нас духовно, а, во-вторых, некоторым образом смиряющее наши телесные страсти.

Человек серьезно болящий в значительной мере и так уже смирен немощами своего естества, поэтому, конечно, в случае тяжелого или хронического или вдруг возникшего заболевания мера телесного поста Церковью и канонами церковными всегда смягчалось и смягчается. Поэтому, можно порекомендовать Вашей подруге не отказываться хотя бы от тех или иных видов пищи, которые рекомендуют ей врачи, а вместо этого усугубить свой духовный пост. Или, предположим, отказаться от тех видов пищи, которые медицински ей не необходимы, но к которым она имеет пристрастие.

О других ограничениях

Вопрос: *Скажите, пожалуйста, можно ли стричь волосы во время поста?*

Ответ: Все хорошо в меру, поэтому, если волосы секутся или нет времени длинные волосы долго мыть и тщательно расчесывать, то конечно, лучше остричь. Но наводить какую-то особенную красоту ради привлечения лиц противоположного пола в пост, может быть, и не следовало бы.