

## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ



28 ноября – 6 января

### 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.

Антиохийский патриарх Вальсамон писал, что “сам святейший патриарх сказал, что, хотя дни этих постов (Успенского и Рождественского. – Ред.) не определены правилом, понуждаемся, однако, последовать неписаному церковному преданию и долженствуем поститься... от 15 дня ноября”.

Рождественский пост – последний многодневный пост в году. Он начинается 15 (28 – по новому стилю) ноября и продолжается до 25 декабря (7 января), длится сорок дней и потому именуется в Церковном уставе Четыредесятницей, так же, как и Великий пост. Так как заговенье на пост приходится в день памяти св. апостола Филиппа (14 ноября старого стиля), то

этот пост называют Филипповым.

### Зачем установлен Рождественский пост?

Рождественский пост – зимний пост, он служит для нас к освящению последней части года таинственным обновлением духовного единения с Богом и приготовлением к празднованию Рождества Христова.

Лев Великий пишет: “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”.

По словам Льва Великого, Рождественский пост есть жертва Богу за собранные плоды.

“Как Господь ущедрил нас плодами земли, – пишет святитель, – так и мы во время этого поста должны быть щедры к бедным”.

По словам Симеона Фессалоникийского, “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”.

Рождественский пост установлен для того, чтобы 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.

### Когда начали праздновать Рождество Христово?

Начало этого праздника относится к временам Апостолов. В Апостольских постановлениях говорится: “Храните, братия, дни праздничные, и, во-первых, день Рождества Христова, которое да празднуется

вами в 25-й день десятого месяца” (desembri). Там же сказано: “День Рождества Христова да празднуют, в он же нечаемая благодать дана человекам рождением Божия Слова из Марии Девы на спасение миру”.

Во втором столетии на день Рождества Христова, 25 декабря (юлианского календаря), указывает Климент Александрийский.

В третьем веке о празднике Рождества Христова упоминает св. Ипполит.

Во время гонений христиан Диоклетианом, в начале четвертого века, в 303 году, 20 000 никодимийских христиан было сожжено в храме в самый праздник Рождества Христова.

С того времени, когда Церковь получает свободу и делается господствующей в Римской империи, праздник Рождества Христова мы находим во всей Вселенской Церкви, как это можно увидеть из поучений св. Ефрема Сирина, св. Василия Великого, Григория Богослова, Григория Нисского, св. Амвросия, Иоанна Златоустого и других отцов Церкви четвертого века на праздник Рождества Христова.

Никифор Каллист, писатель семнадцатого века, в своей церковной истории пишет, что император Юстиниан в шестом веке установил праздновать Рождество Христово по всей земле.

В пятом веке Патриарх Константинопольский Анатолий, в седьмом Софроний и Андрей Иерусалимские, в восьмом св. Иоанн Дамаскин, Козьма Маиумский и Герман, Патриарх Цареградский, в девятом преподобная Кассия и другие, имена которых нам неизвестны, написали для праздника Рождества Христова многие священные песнопения, которые и ныне звучат в храмах для прославления светло празднуемого события.

## ПОСТ И ТЕЛЕСНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Отрывок из книги  
«Православный пост», изданной  
Сретенским монастырем в 2005 г.

**Ц**ель воздержания в пище, телесного поста – укротить чувственность плоти, чтобы она меньше влияла на духовную жизнь человека и не отягощала его страстями. Вместе с тем, как уже говорилось, «поститься должно благоразумно, рассу-

дительно, соображаясь с телесными силами, памятуя мудрое изречение святых отцов, что мы не телоубийцы, а страстоубийцы» (преподобный Амвросий Оптинский). Каждый должен определить себе меру поста, советуясь со своим духовным наставником, учитывая свою телесную крепость и состояние здоровья.

Согласно 69-му Правилу Апостолов для «неможных», то есть слабых здоровьем, разрешается послабление поста. Как поясняет святитель Филарет, митрополит Московский, это дозволительно, потому что «немошь сама собою доставляет то, что ищется посредством поста, то есть укрощение чувственности и бездействие плотских страстей. И, следовательно, для неможного не то нужно, чтобы усмирять плоть постом, а то, чтобы оно не сделалось вовсе неспособным служить душе».

Многое зависит от степени болезни и крепости здоровья человека. Вот какие советы дает святитель Феофан Затворник: «Кушайте рыбу, когда неможны. Бог благословит. Тут нет греха, когда делается по необходимости, а не по прихоти. А когда станете говеть, тогда воздержитесь, если будете крепки. А если нет, то воздержитесь день-другой перед самым причащением; даже и без этого можно, когда немошь». «Никаких нет законов убивать себя, коль скоро известно, что постное расстраивает здоровье. И святой Пахомий в уставе написал монахам больным есть мясо, если то нужно для здоровья».



В книге «Древние иноческие уставы» описывается следующий случай. В монастыре преподобного Пахомия два монаха, по болезни, дошли до истощения и попросили мяса. Ухаживающие отказали им по той причине, что монахи не должны есть мясо. Когда преподобный Пахомий узнал об этом, то отругал ухаживающих и для восстановления телесных сил больных накормил их мясом.

Если пост сильно истощает организм больного человека, то, конечно же, необхо-

димо поддерживать его пищу. Если достаточно употребление в пищу рыбы, или, скажем, молочных продуктов, то дальше не нужно послаблять. Если необходимо мясо, тогда оно будет уже лекарство. «Относительно поста, когда нет здоровья, – говорит святитель Феофан Затворник, – терпение болезни и благодушие во время ее, заменяют пост. Потому извольте употреблять пищу, какая требуется по свойству лечения, хотя она и не постная». Но при этом надо обязательно посоветоваться с духовником и, даже если он благословит ослабить пост, каяться пред Богом в своей немощи.

Известно, что великие подвижники и Божии угодники относились к посту не по фарисейски и не как к самоцели. Они пользовались им, как средством. Суббота для человека, а не человек для субботы (Мк. 2, 27), – сказал и Сам Спаситель, что применительно к посту означает: «пост для человека, а не человек для поста».

Нарушение поста – это когда человек может поститься, но не прилагает к этому усилия. Если человек болеет и ему для поддержки телесных сил необходима рыба или скоромная пища, – то принятие их не будет нарушением поста. Если поставяется целью чисто внешнее, буквенное его соблюдение, не учитывающее состояния здоровья, – то это ложное понятие о посте, фарисейское. Нужно не буквально, по книжнически и фарисейски, исполнять церковные постановления, а постигать их дух.

Бывает, что люди не постятся, слушая то, что внушает им лукавый: «Вы заболете, произойдет истощение организма, особенно сейчас, при недостатке витаминов, при ослаблении сил». Враг всевает такой ложный страх, а причина этого – наше маловерие. Из «Житий святых» мы знаем, что подвижники питались пищей самой скудной: порой один хлеб и вода. Несмотря на это, «святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу, – пишет преподобный Серафим Саровский. – Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно». Так, например, преподобные Антоний Великий жил 105 лет, Павел Фивейский – 113 лет, Сергей Радонежский – 78 лет, Кирилл Белозерский – 90 лет, Макарий Желтоводский – 95 лет... Как видно, строгие посты и умерщвление плоти не сокращают жизнь человека.

«Удивительная вещь, – пишет святой праведный Иоанн Кронштадтский, – сколько

мы ни хлопчем о своем здоровье, как ни бережем себя, каких самых здоровых и приятных кушаньев ни едим, каких здоровых напитков ни пьем, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все в конце концов выходит то, что подвергаемся болезням и тлению. Святые же, презиравшие плоть, умерщвлявшие ее беспрестанным воздержанием и постом, лежанием на голой земле, бдением, трудом, молитвою непрестанною, обессмертили и душу, и плоть свою; наши тела, много питаемые и сластопитаемые, издают смрад по смерти, а иногда и при жизни, а их тела благоухают и цветут, как при жизни, так и по смерти. Удивительное дело: мы, созидая, разрушаем свое тело, а они, разрушая, созидали; мы, обливая его благоуханиями, не избегаем смрада его, а они, не заботясь о благоухании тела, а о том, чтобы душа была благоуханием для Бога, – благоухали свои тела».

То, что пост вреден, могут говорить только те люди, которые сами не постятся. А те, кто соблюдают посты, по личному опыту знают, какую пользу он несет в себе и душе и телу, а главное – делу спасения.

## СВЯЗЬ О ЛУННОМ ЛУЧИКЕ

Эту сказку написал 12-летний мальчик, больной раком. В 2011 году он скончался, но сказка о лунном лучике осталась. Он мечтал, чтобы как можно больше людей эту сказку прочитали.

Он написал ее на школьный литературный конкурс, но это не так важно. Важно,



что он хотел, чтобы его сказку читали. Чтобы чувствовали – кому нужно и кто захочет... Когда Мишка лежал в реанимации, ему пообещали, что его сказку еще будут читать. Поделиться этой сказкой – одно из тех Чудес, что мы можем сделать своими руками – чтобы исполнилось же-



вание ребенка, и сказка прошла более длинный путь. Мишка заслужил это...

### Сказка

«Жил-был маленький золотистый лунный лучик. Он был совсем тонкий, с трудом пробивался сквозь густые тучи. В сумрачном лесу он часто терялся среди веток, и не мог попасть в комнату через окно, если шторы были задернуты. Он мечтал стать таким, как старшие братья – сильные и яркие солнечные лучи, что бы приносить всем тепло, жизнь и радость. Лучик печалился: «Неужели я всегда буду таким слабым? Что я смогу сделать хорошего?» Но однажды красивая серебряная звездочка сказала ему: «Мы с тобой – особенные.

Мы умеем светить ночью и дарить миру волшебство. Просто гори от всего сердца и ничего не бойся!» И лунный лучик побежал по темной воде реки и нарисовал сверкающую дорожку. Все птицы, рыбы и даже деревья на берегах залюбовались ею. Потом лучик пробрался в открытую форточку одного дома и ласково погладил по щеке малыша, который увидел сказочный сон. Лучик заиграл на лесной листве и помог заблудившемуся олененку найти свою маму. А к утру он, усталый и счастливый, возвратился домой – в лунный диск. И спрятался там до заката, до следующих подвигов!»

## ИЗ ЖУДРЫХ ИЗРЕЧЕНИЙ

Все люди, которые стараются жить по правде в этом мире, – все безумны. Потому что этот мир живет как: «Отпихни всех и оторви все бабки! И давай все купим!» Этот мир бредит наяву. У тебя двадцать миллиардов долларов. Отдай

один миллиард – и закрой проблему сирот! Нет, не может, сидит. А человеку, который говорил о Христе, голову отрубим. Так кто безумен?.. Христианство – это жертва ежечасная. Не можешь – не придуривайся. Так и скажи: «Я жену не люблю, детей не люблю, друзей не люблю, зато люблю ходить в храм и поклоны класть, и чтобы вокруг все были в юбочках-платочках». Это не вера, это дьявол. Чистой воды. А вера – это любовь. А любовь – это простить и выслушать. И каждый день самого себя бороться. Вот что такое вера. Тогда и накормите пятью хлебами город. И рыбы выловите столько, что сеть не уместит.

*Пётр Мамонов*

Чтобы не осуждать, надо бегать от осуждающих и хранить свой слух. Возьмем одно правило для себя: осуждающим не верить; и другое: никогда не говорить худо об отсутствующих.

Не мысли ни о ком зла, иначе сам сделаешься злым. Будем помнить старинные народные поговорки: «В чем кого осудишь - в том и сам побудешь»; «Знай себя - и будет с тебя».

Краткий путь ко спасению - не осуждать. Вот путь - без поста, без бдения и труда.

*Преподобный Симеон Псково-Печерский*



## РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

4 декабря, Понедельник

**Введение во храм Пресвятой  
Владычицы нашей Богородицы и  
Приснодевы Марии**  
8.00 Часы, Исповедь, Литургия

9 декабря, Суббота

**Прп. Алимпия столпника  
Освящение церкви вмч. Георгия  
в Киеве**  
8.00 Часы, Исповедь, Литургия,  
Панихида

10 декабря, Воскресенье

**Иконы Божией Матери,  
именуемой «Знамение»**  
8.30 Часы, Исповедь, Литургия