



Рождественский  
пост





28 ноября



6 января



Рождественский пост начинается 28 ноября и продолжается до 6 января включительно (по новому стилю).

Он длится сорок дней и потому именуется в Типиконе, как и Великий пост, Четыредесятницей. Так как заговенье на пост приходится в день памяти св. апостола Филиппа, то этот пост иногда называют Филипповым.



«Предпразднуем, людие, Христово Рождество». Это время Четырдесятницы Рождества Христова, время поста и приготовления к великому Празднику. А что мы знаем об истории этого поста? Каковы его традиции и что о нём говорит церковный Устав?





Установление Рождественского поста, как и других многодневных постов, относится к древним временам христианства. Уже в V-VI веках его упоминают многие церковные западные писатели. Рождественский пост возник из поста накануне праздника Богоявления, отмечавшегося в Церкви, по крайней мере, с III века. **В IV веке праздники Рождества Христова и Крещения Господня разделились.**



Чётких канонов проведения поста христианская церковь в те времена ещё не установила, поэтому первоначально Рождественский пост длился у одних христиан 7 дней, у других — дольше.

Уже после крещения Руси, на соборе 1666 года при императоре Византии Мануиле и патриархе Константинополя Луке всем верующим было предписано придерживаться сорокадневного поста.





**Святитель Иоанн Златоуст** называет Рождество Христово матерью всех праздников.

«Скоро настанет праздник, который более всех праздников достоин почитания и благоговения, и который безошибочно можно назвать матерью всех праздников.

Какой же это праздник? Рождество Христово по плоти. От него получили начало и основание Богоявление и священная Пасха, и Вознесение, и Пятидесятница...».

Вот какой нас ожидает день, вот какой Праздник по окончании поприща поста!

Вот к какому торжеству готовимся – к встрече Владыки Вселенной, принявшего на Себя нашу плоть, чтобы мы смогли получить спасение в жизни вечной!





По словам блж.Симеона Солунского, «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, 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.



Этот период является последним в году многодневным постом. В это время христиане прилагают усилия для очищения своих помыслов молитвой и покаянием, а также воздержанием от развлечений и отказом от скоромной пищи. Разнообразные овощи и фрукты во многих семьях заготовлены впрок – до самой весны. Сочетая их со свежими овощами, крупами, хлебом и фруктами, любая хозяйка может приготовить вкусные и полезные блюда. А известная русская книга «Домострой» перечисляет подаваемые к столу в Филиппов пост блюда из разнообразных видов рыбы: осетрины, стерляди, белорыбицы, лодоги, налима и множества иных...



В давние времена на Руси всегда строго держали предписанные Церковью посты, однако же богатыри на нашей земле в ту пору не переводились. И речь не только о богатырском теле, но и о выносливости русского человека, привыкшего к самоограничению. Недаром ведь и в 17 веке иностранные купцы (и даже византийские монахи) поражались 5-6- часовому стоянию на церковных службах нашего Государя Алексея Михайловича, его бесконечным поклонам и более чем скромному постному столу.







Церковь не отвергает скоромную пищу как таковую, но осуждает само желание чревоугодия. То есть мясные и молочные продукты не считаются скверными (это дар Божий людям), а вот само желание нарушить запрет– это уже грех.

С нарушения Божьего повеления не вкушать запретного плода произошло грехопадение Адама и Евы, после чего ими было потеряно самое драгоценное для них – общение со своим Творцом в раю.



Пост - это умеренность во всём, даже в простой еде, ведь вкушая её без меры, тоже можно впасть в многоядение. Соблюдая пост, следует помнить, что выше телесных ограничений есть добросердечие и любовь к ближним, как учит Священной Писание. Апостольские наставления – как карта для лоцмана корабля, желающего провес-ти свой корабль целым и невредимым между отмелями и рифами – то есть страстя-ми мира. Вот как наставляет братьий св. апостол Павел (1 Послание к фессалоникий-цам, гл.5):

<sup>12</sup> "Просим же вас, братья, уважать трудящихся у вас, и предстоятелей ваших в Господе, и вразумляющих вас, <sup>13</sup> и почитать их преимущественно с любовью за дело их; будьте в мире между собою.

<sup>14</sup> Умоляем также вас, братья, вразумляйте бесчинных, утешайте малодушных, поддерживайте слабых, будьте долготерпеливы ко всем.

<sup>15</sup> Смотрите, чтобы кто кому не воздавал злом за зло; но всегда ищите добра и друг другу и всем.

<sup>16</sup> Всегда радуйтесь.

<sup>17</sup> Непрестанно молитесь.

<sup>18</sup> За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.

<sup>19</sup> Духа не угашайте.

<sup>20</sup> Пророчества не унижайте.

<sup>21</sup> Все испытывайте, хорошего держитесь.

<sup>22</sup> Удерживайтесь от всякого рода зла " ...



**Всегда радуйтесь.  
Непрестанно молитесь.  
За все благодарите...**

**1 Первое Послание  
к Фессалоникийцам  
Апостола Павла. гл.5**





А что ещё необходимо для того, чтобы каждый из нас мог сказать : «Постимся постом приятным»? При наступлении вечера, после лёгкого ужина, вместо пустых развлечений стоит почитать духовные наставления и поучения, а завершить день благодарением Творцу молитвами вечернего правила.





А поутру, если позволяет время, после утреннего правила хорошо прийти в храм на Божественную литургию. Столько праздников выпадает на период Рождественского поста! Это и великий праздник Введения Пресвятой Богородицы во Храм, и дни памяти великомучениц Екатерины и Варвары, и празднование дня памяти святителя Николая Чудотворца. А кто ещё не пособоровался, есть время принять участие и в этом великом Таинстве...





Участие в Божественной литургии – это самая главная потребность жизни христианина. В любой из многодневных постов это ощущается особенно глубоко. Подготовка к Исповеди и Святому Причащению должна быть очень вдумчивой и основательной. Следует проверить себя, честно и без оправдания оценивая совершённые поступки и произнесённые слова. Не обидели ли кого? Не рассердились ли на кого-нибудь? Уступали ли своим близким в их просьбах? Если никто на нас не обижен, если совесть нас не обличает, то можно приступать к Таинствам. И так, постепенно приближаясь к Рождественскому Сочельнику, мы будем готовить себя к великому событию – к встрече с родившимся Спасителем мира Иисусом Христом.



# Уставные указания о соблюдении Рождественского поста и их происхождение



В Типиконе, который используется в Русской Православной Церкви в настоящее время, содержится целый ряд указаний о том, как соблюдать Рождественский пост. Считается, что первая часть поста не очень строгая, а вот до Сочельника (6 января) канонических правил следует придерживаться строжайше.

*Установлена 40-дневная продолжительность поста:*

*(Глава 48, Месяцеслов во весь год: 14 ноября, 1-е «зри»):*

Подобаеть ведати: яко заутра начинаемъ постъ къ Рождеству Христоу, святую четьредесятницу.



Как наиболее строгие дни указаны понедельник, среда и пятница: в эти дни положено вкушать только раз в день, а пищей должно быть «сухоядение».

Буквально это слово обозначает невареную пищу: хлеб, соленья, сухофрукты, орехи. В пищу не добавляется растительное масло, а взрослым в эти дни не дозволяется вино. Вторник и четверг занимают промежуточное положение: растительное масло и вино дозволены.

По субботам и воскресеньям с 28 ноября по 1 января в посте послабление: допускается вкушать не только пищу с растительным маслом, но и рыбу.

Последняя неделя, предваряющая великий праздник, самая строгая: это время предельного сосредоточения помыслов на состоянии души.

## ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА И ПЯТНИЦА ВКУШЕНИЕ ПИЩИ 1 РАЗ, СУХОЯДЕНИЕ





На Введение Пресвятой Богородицы во Храм пост максимально ослабляется: независимо от дня недели соблюдается устав суббот и воскресений, то есть разрешается рыба.





Примерное меню  
Рождественского поста

по трем периодам





## С 28 ноября по 19 декабря включительно

### Понедельник

Разрешено употреблять растительную вареную пищу, приготовленную на воде без добавления масла. Это могут быть цукаты, вареники, кисель, рис и т.д.

### Вторник

Допускается употребление рыбы (уха, рыба под маринадом, минтай и пр.), вина (яблочного, рябинового, виноградного), вареную пищу растительного происхождения с добавлением масла.

### Среда

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).



### Четверг

Допускается употребление рыбы (уха, рыба под маринадом, минтай и пр.), вина (яблочного, рябинового, виноградного), вареную пищу растительного происхождения с добавлением масла.

### Пятница

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).



### Суббота

Допускается употребление рыбы (уха, рыба под маринадом, минтай и пр.), вина (яблочного, рябинового, виноградного), вареную пищу растительного происхождения с добавлением масла.

### Воскресенье

Допускается употребление рыбы (уха, рыба под маринадом, минтай и пр.), вина (яблочного, рябинового, виноградного), вареную пищу растительного происхождения с добавлением масла.



## С 20 декабря по 1 января включительно

### Понедельник

Разрешено употреблять растительную вареную пищу, приготовленную на воде без добавления масла. Это могут быть цукаты, вареники, кисель, рис и т.д.

### Вторник

В рацион разрешено ввести вареную пищу растительного происхождения, заправленную постным маслом. Например, баклажанная икра, томатный суп, яблочный пирог, картошка с грибами, фалафель и др.

### Среда

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).



### Четверг

Разрешено ввести вареную пищу растительного происхождения, заправленную постным маслом. Например, баклажанная икра, томатный суп, яблочный пирог, картошка с грибами, фалафель и др.

### Пятница

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).



### Суббота

Допускается употребление рыбы (уха, рыба под маринадом, минтай и пр.), вина (яблочного, рябинового, виноградного), вареную пищу растительного происхождения с добавлением масла.

### Воскресенье

Допускается употребление рыбы (уха, рыба под маринадом, минтай и пр.), вина (яблочного, рябинового, виноградного), вареную пищу растительного происхождения с добавлением масла.



## Со 2 по 6 января (до Рождественского Сочельника)

### Понедельник

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).

### Вторник

Разрешено употреблять растительную вареную пищу, приготовленную на воде без добавления масла. Это могут быть цукаты, вареники, кисель, рис и т.д.

### Среда

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).

### Четверг

Разрешено употреблять растительную вареную пищу, приготовленную на воде без добавления масла. Это могут быть цукаты, вареники, кисель, рис и т.д.

### Пятница

Сухоядение (хлеб, сухофрукты, фрукты, сырые овощи, орехи, мед).

### Суббота

В рацион разрешено ввести вареную пищу растительного происхождения, заправленную постным маслом. Например, баклажанная икра, томатный суп, яблочный пирог, картошка с грибами, фалафель и др.

### Воскресенье

В рацион разрешено ввести вареную пищу растительного происхождения, заправленную постным маслом. Например, баклажанная икра, томатный суп, яблочный пирог, картошка с грибами, фалафель и др.





# Рождественский Сочельник

Навечерие Рождества Христова, или Рождественский сочельник, – последний день поста, канун Рождества Христова. Это самый строгий день Рождественского поста, поэтому в этот день стоит воздержаться от еды до первой звезды.

Само название сочельника происходит, как полагают, от слова «сочиво» (то же, что «коливо» — варёные зерна риса или пшеницы).

Вкушать «сочиво», или «коливо», положено в канун праздника только после литургии, которая соединяется с вечерней.

В Сочельник православные христиане готовятся к наступающему празднику: раскладывают рождественские подарки, сервируют праздничный стол, чтобы праздник Христова Рождества не был омрачён житейской суетой.





Утром в Сочельник по окончании Литургии и следующей за ней вечерней в центр храма выносятся свеча и священники поют перед ней тропарь Рождеству Христову.

**Дева днесь Пресущественнаго раждает, и земля вертеп Неприступному приносит; Ангели с пастырьми славословят, волсви же со звездою путешествуют, нас бо ради родися Отроча младо, превечный Бог**  
(Кондак, глас 3-й)

Пост окончен. Начинаются Святки – святые вечера от Рождества до Богоявления.





## **Презентация**

рекомендована для среднего и старшего школьного возраста,  
а также для воцерковляющихся взрослых

### **При составлении использованы:**

- статья « О Рождестве Господнем и времени благоприятном – как не растерять?» Дмитрия Филина; статьи сайтов «Православие и мир», «Азбука веры»; картины Степана Гилёва и др.;
- фото сайта Московской Патриархии РПЦ (фотоальбомы) и сайта Липецкой митрополии;
- фреска «Рождество Христово» артели «Сфера» для церкви иконы Божией Матери «»Живоносный источник» с.Б.Валяевка;
- фото икон артели «Палехский иконостас» (г.Ярославль) ;
- gif - анимация.

### **Составитель:**

Методист Второго Липецкого благочиния О.В.Гунькина

### **Консультант:**

Ответственный за РОиК во Втором Липецком благочинии  
прот. Андрей Предеин

**2017 г.**