

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.

«Предпразднуим, людие, Христово Рождество». Это время Четыредесятницы 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 братий св. апостол Павел (1 Послание к фессалоникий-цам, гл.5):

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

¹⁴ Умоляем также вас, братия, вразумляйте бесчинных, утешайте малодушных, поддерживайте слабых, будьте долготерпеливы ко всем.

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

¹⁶ Всегда радуйтесь.

¹⁷ Непрестанно молитесь.

¹⁸ За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.

¹⁹ Духа не угашайте.

²⁰ Пророчества не унижайте.

²¹ Все испытывайте, хорошего держитесь.

²² 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.

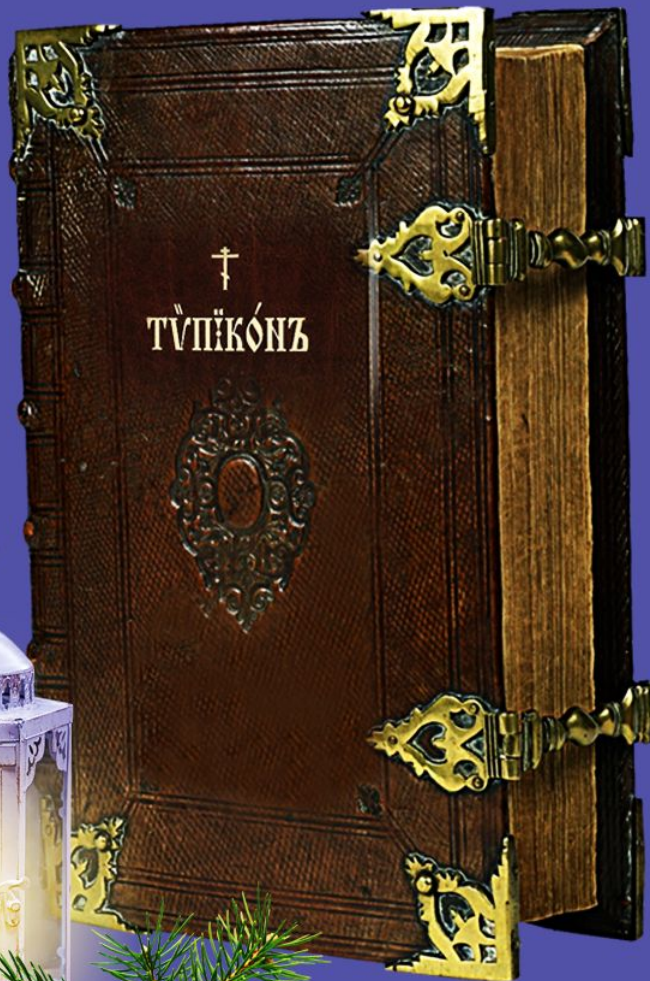


А поутру, если позволяет время, после утреннего правила хорошо прийти в храм на Божественную литургию. Столько праздников выпадает на период Рождественского поста! Это и великий праздник Введения Пресвятой Богородицы во Храм, и дни памяти великомучениц Екатерины и Варвары, и празднование дня памяти святителя 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 чотыредесятницу.

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

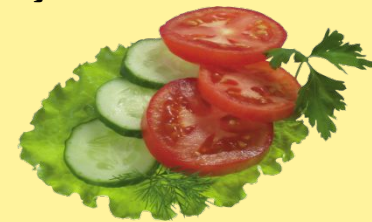
Разрешено употреблять растительную вареную пищу, приготовленную на воде без добавления масла. Это могут быть цукаты, вареники, кисель, рис и т.д.

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.