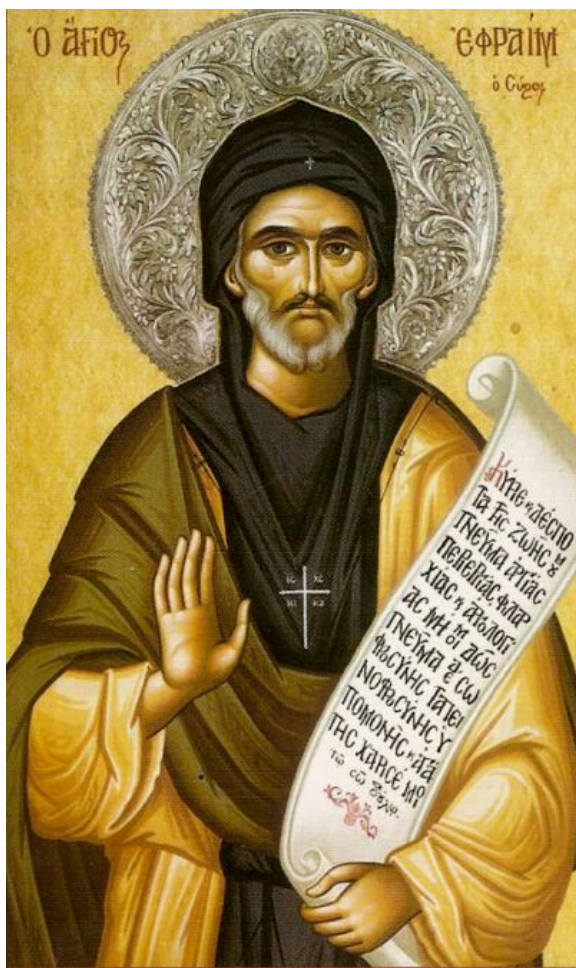


Напутствие к посту

Пост – это не время голодания, или избрания какой-либо диеты. Поститься нужно с молитвой и добрыми делами. С исправлением своих мыслей, поступков, исправления своего настроения, очищения, чтобы прийти к Рождественскому дню со светлой душой, исполненным долгом. И ни в коем случае пост нельзя превращать в диету для похудения или исправления фигуры, - это грех. Пост – это прежде всего исправление души, а тело само исправит себя.

Помните, что самое главное, во время поста - это покаяние и Причастие.



Прекрасные Святые Отцы оставили нам правило для покаянных подвигов и трудов, говоря: «не сегодня только воздерживайся, а завтра заготовляй обеды; не сегодня только пей воду, а завтра добывай вина; не сегодня только носи власяницу, а завтра дорогую ткань; не сегодня только будь кроток и смирен, а завтра высокомерен и горд; не сегодня только тих и послушен, а завтра бесчинен и неуступчив; не сегодня только предавайся плачу и рыданию, а завтра смеху и равнодушию; не сегодня только спи на голой земле, а завтра почивай на мягком ложе. Но удержи для себя одно правило, возлюбленный, по которому мог бы ты благоугодить Богу, и принести пользу себе и ближнему».

Вот нам, дорогие братья и сестры, напутствие к посту святого Ефрема Сирина (Добротолюбие, том 2, стр. 416):

1. Есть воздержание языка – не говорить много, и пустого, не злословить; не обижать словом, не клясться, не празднословить, не клеветать одному на другого, не пересуживать, не открывать тайн, не заниматься тем, что не наше.

2. Есть воздержание слуха, – владеть слухом и не поражаться пустою молвою.

3. Есть воздержание глаз, – владеть зрением, и не устремлять зрения на грешно-приятное, и неподобающее.

4. Есть воздержание раздражительности, – владеть гневом и не воспламеняться вдруг.

5. Есть воздержание в славе, – не желать и не искать прославления и чести, не превозноситься, не надмеваться, не мечтать о себе много.

6. Есть воздержание помыслов, – низлагать помыслы страхом Божиим, не склоняться на помысел обольстительный и воспламеняющий, и не услаждаться им.

7. Есть воздержание в пище, – не желать и не искать снедей многих, сладких и дорогих, не есть не в определенный час, не предаваться духу чревоугодия, не возбуждаться к алчности добротою снедей, и не желать то одной, то другой снеди.

8. Есть воздержание в питии, – не употреблять без меры не только вина, но и воды, не гоняться за удовольствием пить искусно приготовленные смеси, не искать разных напитков, не пить вина без нужды, не ходить на пиры.

9. Есть воздержание порочного сластолюбия, – не потакать случайно возбуждавшимся движениям похоти, не склоняться на срамные помыслы, не исполнять волю плоти, но обуздывать страсти страхом Божиим.

По сороку или по пятидесяти лет Святые Отцы не изменяли своего правила, т.е. прекрасного и неукоризненного воздержания, соблюдаемого касательно пищи, языка, спанья на голой земле, смиренномудрия, кротости, веры и любви, нестяжательности, неусыпной молитвы с плачем и сокрушением, – и таким образом очистили себя. Почему и Бог вселился и прославился в них.

Если кто не очистит себя от всякого дела лукавого, от нечистых помыслов, от порочных пожеланий, от гнева, раздражительности, зависти, гордыни, тщеславия, ненависти, прекословия, осуждения, пустословия, – одним словом, – от всего, что Богу ненавистно, и если, отвернувшись от того, не будет держать себя вдали; то не вселится в него Бог. Почему очистим себя, возлюбленные, чтобы Бог вселился в нас, – и мы сподобились обетований Его.

«... Не хлебом единым будет жить человек, а единственно словом, исходящим из уст Божиих» - сказал Господь наш Иисус Христос. Православная церковь смотрит на пост как на возможность очиститься от мирской скверны: через очищение тела достигается очищение духа, помыслов. Это значит, что пост для православного христианина – не только запрет на пищу, но и запрет на плохие мысли, поступки.

Нужно как можно чаще исповедоваться и, по мере возможности, делать добрые дела. Не надо делать добрые дела где-то, делайте их в своей семье. Нужно постараться обуздать свой сварливый язык, нетерпеливый характер. Обуздать обиды и скорби, примириться с ближними своими, найти слова любви, мира и доброты. Установить добрые отношения с теми, с кем в ссоре, обиде или скорби. Нужно помнить о помощи старым, малым, молодежи и каждому из нас. У нас в обществе так много зла. Многие ссорятся, а надо проявлять терпение. Хуже жили, но терпели и помогали друг другу. И в первую очередь, опять-таки, с верующими людьми. И нужно как можно чаще посещать храм Господний.

P.S.:

Рождественский пост продолжается с 28 ноября (по старому стилю с 15 ноября) до Рождества. Этот пост также называется Филипповым, поскольку он начинается на следующий день после дня святого апостола Филиппа. Рождественский пост – не самый строгий. В понедельник и пятницу церковь предписывает сухоядение один раз в день. В остальные дни поста разрешается употреблять растительное масло. В основном во время рождественского поста запрет распространялся на продукты животного происхождения: мясо, масло, молоко, сыр, яйца. В определенные дни запрет распространялся также на рыбу. Постный стол состоял из овощных блюд, круп, лапши, грибов, свежей и соленой рыбы, салатов, киселей, компотов. Если посмотреть на старинные рецепты русских постных блюд, то становится понятно, что наши предки отнюдь не тяготились постом. В Сочельник, то есть последний день Рождества, традиционно едят кутью из пшеницы или риса с медом. Но приступать к трапезе разрешается не раньше, чем на небе появится первая звезда – это символизирует Вифлеемскую звезду, возвестившую о рождении младенца Иисуса.