

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ



Рождественский пост радостный, он предвещает великий праздник Рождества Христова и потому нестрогий, в этот пост благословляется рыба (кроме среды и пятницы). Рыба также благословляется в дни, когда совершается полиелейная служба.

Этот пост продолжается 40 дней – от 28 ноября до 7 января. Строгий пост – в Рождественский Сочельник – канун Рождества Христова, когда благословляется вкушать коливо после вечерней звезды.

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.

Пришел на землю Христос – Источник любви и жизни, пришел, чтобы спасти нас, искупить наши грехи, просветить нас светом евангельским; пришел, чтобы примирить человека с Богом Отцом, избавить людей от вечной гибели и указать путь ко спасению, в Царство Небесное...

Душа постящегося человека подобна летящей птице, она свободно поднимается ко Господу, душа непостящегося – подобна птице с перебитыми крыльями: хотела бы взлететь, но не может, потому обитает на земле и становится частой добычей хищников – злых духов.

Когда человек постится ради Господа (т. е. соблюдает благословенный Церковью пост, а не просто голодает), душа его успокаивается, умиротворяется и, если во время телесного поста человек ведет чистую жизнь, молится, он чувствует рядом с собой Господа и твердо уверен, что Господь есть.

Две тысячи лет назад, когда египетские мудрецы узнали о Рождестве Иисуса Христа, они принесли Богомладенцу дары: золото, смирну и ладан, и мы должны придти к этому великому событию с дарами, достойными нашего Господа. Пусть этими дарами будут покаяние, смирение, молитва, добрые дела и любовь.

ЗАЧЕМ И КАК ПОСТИТЬСЯ ДЕТЯМ?

Родители, желающие дать своему ребенку христианское воспитание, часто не могут признать пост необходимости для детей. Пощение откладывается до того, когда дитя «вырастет», «окрепнет» телесно. Ребенок лишается таким образом могучего вспомогательного средства духовного возрастания. С непониманием сущности православного поста связана и другая, противоположная крайность – чрезмерная строгость и требовательность к ребенку в отношении поста.

Христианский пост – это не просто «невкушение» чего-то, но сознательное и добровольное воздержание с благочестивой целью, или самоотвержение ради Христа. Христиане постятся в память о Своем Спасителе, причем не произвольно, кто когда захочет, а в те дни и времена, которые установлены Святой Апостольской Церковью.

Зачем же поститься детям? Да затем же, зачем и взрослым. Детям надо учиться плоть подчинять духу. Через воздержание в пище надо учиться воздержанию от всякого зла. Так же надо возрастать в послушании Церкви.

Пост – это не отсутствие, а временная перемена пищи. Переход для ребенка на постную пищу требует известного усилия, проявления власти над своими хотениями, что очень полезно для него. Это сделает ребенка выносливее, крепче, поможет подготовиться ко встрече с неизбежными жизненными трудностями, к предстоящей борьбе со страстями.



Цель поста вернее будет достигнута, если ребенок не только заменит один вид пищи другим, но и ограничит себя в излишествах и развлечениях: например, откажется от лакомств, от баловства, от слишком шумных игр, от просмотра телевизора.

Как отличить, желает ли ребенок пищи по телесной потребности или по угождению чрева? Святые отцы дают такой способ определения границы между истинной телесной потребностью и чревоугодием: телесная потребность узнается по чувству голода, когда вкушающий не разбирается: «вкусно – невкусно» или «этого хочу – этого не хочу». А угождение чреву – это либо превышение нужного телу количества пищи,

либо услаждение вкуса. Святитель Феофан Затворник писал: «От детского питания многое зависит в последующем. Незаметно можно развить сластолюбие и неумеренность в пище – два вида чревоугодия, эти губительные для тела и души склонности». Пища есть дар Божий, подаваемый нам, как говорится в молитве, во благовремении.

Любящее родительское сердце часто беспокоится, когда ребенок плохо ест. Отсюда так хорошо знакомая всем картина: малыш сидит за столом; мама или бабушка развлекает его игрушками или сказками и одновременно кормит. Тот пытается увернуться от ложки, но иногда все же, увлекшись сказкой, автоматически открывает рот, куда вливается или кладется пища. Однако медицина говорит, что такая еда не пойдет впрок. Большинство родителей, чьи дети «плохо едят», сами того не замечая, изо дня в день перекармливают их, что плохо отражается на детском здоровье.

Ничего хорошего нет в потакании прихотям ребенка, когда ему дается только то, что он любит. Пища должна быть питательной, но простой. Нельзя заставлять ребенка есть насильно, без чувства голода. И очень хорошо, если он приучен сидеть за столом вместе с остальными членами семьи.

Значение поста состоит и в том, что он воспитывает волю ребенка: учит его побеждать нехорошие желания и дурные привычки.

Всем хорошо известно, что не каждое свое желание нам можно исполнить. Слово «нельзя» сопровождает нас всю жизнь. Хочется зажигать спички? – Нельзя. Хочется перед обедом развернуть конфетку? – Нельзя. Позже, когда дитя подрастет, «нельзя» становится связано и с понятием греха. Хочется взять чужое? Взять сигарету и закурить? – Нельзя, даже если никто об этом не узнает и не накажет...

Сначала соблюдение среды и пятницы, затем длительные посты, временный отказ от каких-то видов пищи, от лакомств – это удивительно дисциплинирует ребенка, воспитывает его волю. Когда такой ребенок пойдет в школу, попадет в детский коллектив и неизбежно столкнется с греховными примерами, ему очень пригодится привитый постом добрый навык воздержания.

С какого возраста приучать детей к посту, чтобы пост был младенцем уже осознан, хотя бы отчасти? Потому что иначе это будет «голодание», «диета» – что угодно, но не православный пост.

Дети, с младенчества, привыкшие к однодневным постам, будут более подготовлены и к длительным, которые продолжаются по несколько недель. Соблюдать длительные посты православные дети обычно начинают с окончанием периода младенчества, то есть по достижении семи лет. Именно в этом возрасте ребенок впервые приступает к таинству Покаяния, начинает регулярно исповедоваться. Однако при серьезных заболеваниях в посте необходимы послабления, больные дети во время поста могут есть кисломолочные продукты, рыбу, яйца.

Пост и у маленького ребенка должен быть осознанным. Пусть это будет плод его детской веры, его собственный подвиг. Он должен понимать, что не просто почему-то в какие-то дни ему не дают молока, а что у него есть бессмертная душа, которая выше всякой пищи и выше тела с его потребностями. Что вместе со своими родителями и тысячами других детей и взрослых он тоже живет по Уставу Церкви, в которой они все спасаются.

*Печ. в сокр. по: Священник Александр Дубинин. «Ребенок и пост» (1997).
<http://happy-school.ru/>*