*«Православный пост». Глава «О постах и трапезах. »*

*(Сретенский монастырь. Москва. 2005)*

###### О ПОСТАХ И ТРАПЕЗАХ

Смотрите же за собою, чтобы

сердца ваши не отягчились

объядением и пьянством...

Лк. 21, 34

В русской Православной Церкви установлены четыре многодневных поста, три однодневных и, кроме того, пост в среду и пятницу в течение всего года.

## МНОГОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

ВЕЛИКИЙ ПОСТ продолжается 7 недель от Прощеного воскресенья (масленицы) до Пасхи;

ПЕТРОВ ПОСТ может длиться от 1-й до 5-ти недель в зависимости от дня Святой Пасхи. Он начинается через неделю после дня Святой Троицы и продолжается до 12 июля – дня памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла;

УСПЕНСКИЙ ПОСТ – с 14 по 27 августа (двухнедельный) перед праздником Успения Божией Матери;

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ – с 28 ноября по 6 января (40-дневный) перед Рождеством Христовым.

В дни поста (дни говения) церковным уставом запрещается скоромная пища, то есть пища животного происхождения (мясные и молочные продукты, яйца). Разрешается вкушать лишь продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды, грибы, мед, крупы), а в определенное время – рыбу и растительное масло.

В дни строгого поста не позволяется не только рыба, но и пища, приготовленная на растительном масле. Разрешено лишь сухоядение. Для людей слабых и больных эти требования, по благословению духовника, могут быть ослаблены.

Сегодня в православных домах можно встретить такие “постовые деликатесы”, как брюссельскую капусту, осьминогов, кальмаров, устриц... Все, действительно, постное. Однако отцы Церкви строго обличали тех, кто употреблял во время поста пищу хотя и постную, но изысканную. “Есть такие хранители Четыредесятницы (дни самого строго поста), – пишет блаженный Августин, – которые более прихотливо, нежели благочестиво проводят ее. Они более изыскивают новые удовольствия, нежели обуздывают ветхую плоть. Богатым и дорогим подбором разных плодов они хотят превзойти разнообразие самого вкусного стола. Сосудов, в которых варилось мясо, они страшатся, а не страшатся похоти чрева и гортани своей.”

Святитель Иоанн Златоуст наставляет: “Ты подсчитай, сколько денег стоит твой скоромный обед, когда ты ешь мясо. Затем подсчитай, сколько будет стоить твой обед, если ты будешь есть без мяса, а разницу отдай нищим.” То есть, чем самому изысканно питаться и тем окрадывать пост, деньги лучше потратить на дела милосердия.

## ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

Установлены Святой Церковью в среду и пятницу в течение всего года.

Время поста занимают не случайные дни. Пост в среду напоминает нам о предательстве Иудой Господа нашего Иисуса Христа, а в пятницу – о Его страдании и распятии. Вспоминая о них, как может христианин не ограничить себя путем воздержания? По словам святителя Афанасия Великого, «человек, разрешающий себе есть скоромное в среду и пяток, так же распинает Господа».

Рыба в среду и пятницу разрешается, когда на эти дни выпадают праздники Сретения Господня, Преображения Господня, Рождества Богородицы, Введения Богородицы во храм, Успения Пресвятой Богородицы, Рождества Иоанна Предтечи, память апостолов Петра и Павла, апостола Иоанна Богослова, а также в течение всей Пятидесятницы – период от Пасхи до Троицы. Если праздники Рождества Христова и Крещения Господня попадают на среду и пятницу, то пост в эти дни отменяется. В навечерие (канун, сочельник) Рождества Христова (обычно день строгого поста), случившееся в субботу или воскресенье, разрешается пища с растительным маслом.

Кроме среды и пятницы существуют следующие однодневные строгие посты без рыбы, но в которые разрешается пища с растительным маслом:

КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК (навечерие Богоявления) – 18 января, день накануне праздника Крещения Господня. В этот день верующие приготавливают себя для принятия великой святыни – агиасмы – крещенской святой воды, для очищения и освящения ею на предстоящем празднике. По церковному уставу в этот день предписывается употреблять в пищу сочиво или коливо (вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом). Вкушают пищу после литургии, только по принятии освященной воды.

УСЕКНОВЕНИЕ ГЛАВЫ ИОАННА ПРЕДТЕЧИ – 11 сентября. В этот день установлен пост в память великого постника, пророка Иоанна Крестителя, и убийства его Иродом.

ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА ГОСПОДНЯ – 27 сентября. Этот день напоминает нам о печальном событии на Голгофе, когда «нашего ради спасения» пострадал на Кресте Господь наш Иисус Христос. И потому этот день нужно проводить в молитве и посте.

## СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

По церковно-славянски «седмице» называется неделя – дни с понедельника по воскресенье. Сплошные седмицы означают отсутствие поста в среду и пятницу. Они установлены Церковью как послабление перед многодневным постом или как отдых после него.

Сплошные седмицы следующие:

СВЯТКИ – с 7 до 18 января, то есть с Рождества Христова до Крещения.

МЫТАРЯ И ФАРИСЕЯ – за две недели до Великого поста.

СЫРНАЯ (масленица) – неделя перед Великим постом (разрешаются яйца, рыбное и молочное, но уже без мяса).

ПАСХАЛЬНАЯ (Светлая) – неделя после Пасхи.

ТРОИЦКАЯ – неделя после Троицы (перед Петровым постом).

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ

«Что такое Великий пост? Он есть драгоценный дар нам Спасителя нашего, Который Сам постился сорок дней и ночей, не ел и не пил; дар – поистине драгоценный для всех ищущих спасение, как умертвит ель душевных страстей. Словом и примером Своим Господь узаконил его Своим последователям», – говорит святой праведный Иоанн Кронштадтский.

Великий пост – самый главный и строгий среди постов. Начинается он за семь недель до праздника Святой Пасхи и состоит из Четыредесятницы (сорока дней) и Страстной седмицы (недели перед Пасхой).

Четыредесятница установлена в подражание Самому Господу Иисусу Христу, постившемуся в пустыне сорок дней, а Страстная седмица – в воспоминание последних дней Его земной жизни, страданий, смерти и погребения. Таким образом, общее продолжение Великого поста вместе со Страстной седмицей составляет 48 дней.

Великому посту предшествуют три недели, в течение которых святая Церковь начинает духовно подготавливаться к нему. Первая подготовительная неделя – «Неделя мытаря и фарисея» – называется «сплошной седмицей», потому что на ней нет поста на трапезе. В воскресенье во время Литургии читается Евангелие «О мытаре и фарисее» (Лк. 18, 10-14). Этой притчей Церковь научает нас истинному смирению и покаянию, без которых пост будет бесплоден. Начиная с этой недели и до пятой недели Великого поста за всенощным бдением, после чтения Евангелия, поется молитва, которую слушают, преклонив колени: «Покаяния отверзи мне двери...»

Во вторую подготовительную неделю – «Неделю о блудном сыне», среда и пятница – постные. В воскресенье на Литургии читается притча из Евангелия «О блудном сыне» (Лк. 15, 11-32), которая призывает заблудших покаяться и вернуться к Господу, с надеждой на Его милосердие. В эту неделю, а также и в следующие за нею две недели на всенощном бдении после полиелея поется 136-й псалом: «На реках Вавилонских тамо седохом и плакахом...» Он описывает страдания евреев в плену вавилонском и скорбь об утраченном отечестве, образно, говоря – о нашем плене греховном и о том, что мы должны стремиться к своему духовному отечеству – Небесному Царствию.

Третья подготовительная неделя называется «мясопустною», или «сырною», а по народному – «масленица». В эту неделю уже нельзя есть мясо. Среда и пятница не постные, разрешено вкушать молоко, яйца, рыбу, сыр, масло. По старому русскому обычаю, на масленицу пекутся блины. Воскресенье «мясопустной недели», соответственно евангельскому чтению, носит название «Неделя о Страшном суде» (Мф. 25. 31-46). Этим чтение Церковь призывает грешников покаяться и делать добрые дела, напоминая, что за все грехи нам придется отвечать. С началом этой седмицы, находящимся в браке предписывается воздержание от супружеских отношений.

Последнее воскресенье перед Великим постом называется «сыропустом»: им оканчивается вкушение яиц и молочных продуктов.

На Литургии читается Евангелие с частью из Нагорной Проповеди (Мф. 6, 14-21), где говорится о прощении обид нашим ближним, без чего мы не можем получить прощения грехов от Отца Небесного; о посте и о собирании небесных сокровищ.

Сообразно с этим евангельским чтением, христиане просят в этот день друг у друга прощения за причиненные обиды и стремятся со всеми примириться. Поэтому воскресенье это принято называть «Прощеным воскресеньем».

Первая и последняя (Страстная) седмицы Великого поста отличаются своей строгостью, и их богослужения – продолжительностью.

Это время особого покаяния и сугубых молитв. Верующие, как правило, ежедневно посещают богослужения этих седмиц.

По уставу, в понедельник и вторник первой седмицы установлена высшая степень поста – полное воздержание от пищи; первое вкушение пищи разрешается лишь в среду, а второй раз – в пятницу после литургии Преждеосвященных Даров.

В эти дни предписывается сухоядение, то есть пища без масла.

Разумеется, для слабых, больных, престарелых людей, беременных и кормящих женщин эти требования, по благословению духовника, ослабляются. Начиная с субботы первой седмицы можно вкушать постную пищу.

Рыба разрешается всего два раза за весь пост: в Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля), если праздник не выпадает на Страстную седмицу, и на Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье). В Лазареву субботу (суббота перед Вербным воскресеньем) разрешается рыбная икра. Если строго следовать уставу, то растительное масло разрешается только по субботам (кроме субботы на Страстной седмице) и воскресеньям.

ОСОБЕННОСТЬ ВЕЛИКОПОСТНОГО БОГОСЛУЖЕНИЯ – совершение литургий только по субботам и воскресеньям; в понедельник, вторник и четверг литургия не совершается. По средам и пятницам совершается литургия Преждеосвященных Даров. Само название этой службы говорит о том, что на ней происходит причащение Святыми Дарами, освященными в предыдущее воскресенье. В храме – и черные облачения, и особый постовой распев песнопений – призывают к покаянию, изменению греховной жизни. Постоянно звучит молитва преподобного Ефрема Сирина «Господи и Владыко живота моего...», которую все молящиеся совершают с земными поклонами.

Первые четыре дня Великого поста вечером в православных храмах читается великий покаянный канон преподобного Андрея Критского – вдохновенное произведение, излившееся из глубины сокрушенного сердца. Православные люди всегда стараются не пропустить эти службы, поразительные по силе воздействия на душу.

В пятницу первой седмицы после литургии происходит освящение «колива» (отваренной пшеницы с медом), в память святого великомученика Феодора Тирона. Этот святой явился во сне Антиохийскому епископу Евдоксию. Он открыл ему тайное приказание императора Юлиана Отступника окропить кровью идоложертвенных животных все съестные припасы и повелел в течение недели ничего не покупать на рынке, а питаться коливом.

Неделя первая Великого поста посвящена Торжеству Православия. Празднование это было установлено по поводу окончательной победы Святой Церкви над иконоборческой ересью. В это день, после литургии, в храме совершается особый чин – чин торжества Православия. Этим чином Церковь анафематствует, то есть отлучает от единения с собой еретиков, врагов Православия, и славословит его защитников.

Неделя вторая чествует память святителя Григория Паламы. Он известен как обличитель ереси Варлаама, отвергавшего православное учение о нетварном свете.

Неделя третья Великого поста – Крестопоклонная. На этой неделе прославляется святой Крест Господень. Для поклонения и духовного подкрепления проходящих подвиг поста Крест выносится из алтаря на середину храма. Следующая за Крестопоклонной неделей седмица носит такое же название, а еще называется Средокрестной, поскольку в среду Великий пост достигает своей середины.

Неделя четвертая Великого поста предлагает нам высокий пример постнической жизни в лице преподобного Иоанна Лествичника, автора «Лествицы».

В среду на пятой седмице совершается всенощное бдение с чтением Великого покаянного канона Андрея Критского и жития преподобной Марии Египетской. По этой особенности она называется Андреевским стоянием, или стоянием Марии Египетской.

В субботу этой же седмицы совершается пение акафиста Пресвятой Богородице, которое установлено в благодарность за избавление Ею Царьграда от врагов.

Неделя пятая Великого поста посвящена прославлению подвигов преподобной Марии Египетской.

Суббота перед праздником Входа Господня в Иерусалим именуется Лазаревой. В этот день вспоминается воскрешение праведного Лазаря, которое совершил Господь Иисус Христос в доказательство Своей Божественной силы и в знамение нашего воскресения. Лазарево воскрешение послужило поводом к осуждению Спасителя на смерть, поэтому с самых первых веков христианства установлено было совершать память этого великого чуда перед самой Страстной седмицей.

Неделя шестая Великого поста называется «Неделей ваий», в просторечии – вербным воскресеньем» (или Цветоносным), и празднуется «Вход Господень в Иерусалим». Ветви ваий (пальмовые ветви) у нас заменяются вербами, так как верба ранее других ветвей дает почку. Обычай употреблять вайи в это праздник имеет свое основание в обстоятельствах самого события входа Господня в Иерусалим. Молящиеся как бы встречают невидимо грядущего Господа и приветствуют Его как Победителя ада и смерти, держа в руках «знамение победы» – цветущие вербы с возжжеными свечами.

После Вербного воскресенья наступают Великие дни, или Страстная седмица. В храме читают Евангелие Страстей Христовых (Страданий Христовых), как Он был предан Иудой Искариотом, взят под стражу, бичеван и распят на Кресте. Пост на этой седмицы, как и на первой, строгий (то есть без масла). А в Великую Пятницу – в день всеобщей скорби о распятом Спасителе – принято не вкушать никакой пищи до окончания богослужебного чина погребения Плащаницы Господа, то есть особого покрывала с изображением Христа, лежащего во гробе. Каждый день седмицы имеет название – Великий Понедельник, Великий Вторник и т.д. В эту неделю верующие начинают готовиться к Пасхе и стараются чаще посещать храм.

В Великий Понедельник Церковь вспоминает иссушение бесплодной смоковницы, у которой Иисус Христос не нашел истинного плода, обличил ее и проклял. Эта смоковница изображает не только сонмище иудейское, но также и всякую душу, не приносящую плода покаяния. Кроме повествования об иссушении смоковницы, читается Евангелие с притчей о неправедных виноградарях, убивших сначала слуг господина своего, а потом и его сына. Притча изображает ожесточение иудеев, избивавших прежде пророков, а потом распявших и Сына Божия, пришедшего на землю. Этой притчей Церковь поучает нас не уподобляться этим виноградарям, дерзостно нарушая заповеди апостольские и Господни и тем самым продолжая распинать Сына Божия своими грехами.

Свое содержание церковная служба Великого Вторника заимствует из притч о десяти девах, о талантах и из продолжения положенного в Великий Понедельник повествования о Втором пришествии Христовом. Этими воспоминаниями Святая Церковь учит верующих духовному бодрствованию, особенно необходимому в дни сопереживания страданиям Господа за нас; притча о талантах побуждает к употреблению дарованных нам способностей и сил на служение Господу, особенно делами милосердия, которые Он принимает как личную заслугу Себе Самому: *так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне.* (Мф. 25, 40).

В Великую Среду прославляется жена-грешница, не пожалевшая для Господа драгоценного мира, и порицается сребролюбие и предательство Иуды.

Из всех дней последней седмицы особенно выделяется Великий Четверток. Этот день установлен Церковью в воспоминание Тайной Вечери, на которую Иисус Христос собрал Своих учеников в первый день иудейской пасхи. На этой трапезе Спаситель преломил хлеб и, раздавая учениками, сказал: *приимите, ядите: сие есть Тело мое*. И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: *пейте из нее все, ибо сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов*. (Мф. 26, 26-28). Так впервые Иисус Христос Сам установил таинство Причащения. Великий Четверг также называют еще «Чистым» – в этот день христиане, искренне покаявшись на исповеди, с чистой совестью приступают к Чаше Господней.

В Великий Четверток вечером в храме совершается «Последование святых и спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа». Верующие назидаются слушанием полной евангельской истории Страстей Христовых, извлеченной из четырех Евангелий и разделенных на 12 чтений.

В Святой и Великий Пяток литургии не бывает в воспоминание того, что в этот день Сам Господь принес Себя в Жертву. Совершаются лишь Царские Часы. Вечерня служится в третьем часу дня, в час смерти Иисуса Христа на Кресте.

В конце этой службы совершается вынос Плащаницы, перед которой читается умилительный канон «О распятии Господни и на плач Пресвятой Богородицы». Молящиеся прикладываются к Плащанице и положенному поверх ее Евангелию. Плащаница находится на середине храма в продолжение трех дней, напоминая этим трехдневное нахождение Иисуса Христа во гробе.

(В этот день разрешается вкушать пищу только после окончании чина погребения Плащаницы Господа.)

Все богослужение Великой Субботы представляет умилительное сочетание противоположных чувствований – скорби и отрады, горя и радости, слез и светлого ликования.

На вечерне читаются 15 паремий (текстов из Священного Писания). В этих паремиях собраны почти все главные пророчества и прообразы Ветхого Завета, относящиеся к Иисусу Христу. В Древней Церкви во время чтения паремий Великой Субботы совершалось таинство Крещения для того, чтобы готовившиеся стать христианами могли вкусить пасхальной радости вместе с верными. После чтения Апостола священнослужители в алтаре переоблачаются в светлое.

По окончании литургии до начала полунощницы освящают куличи, творожные пасхи, крашеные яйца.

Заканчивается Страстная седмица торжественным празднованием Пасхи – Светлого Христова Воскресения. Воскресение из мертвых Иисуса Христа во плоти – прообраз всеобщего воскресения из мертвых всех людей в день Страшного Суда и обетование жизни вечной, уготованной Богом праведникам. Это праздник для тех, кто, исполняя заповеди Христовы, в земной своей жизни сораспинается со Христом, ведя духовную брань со страстями и грехом. Великий пост является путем ко дню Светлого Христова Воскресения и несет в себе смысл сораспятия и совоскресения нас со Христом.

После праздника Пасхи следует сплошная пасхальная седмица. Пост в среду и пятницу отменяется: «разрешение на вся». Но вступать в супружеские отношения в эти дни, согласно церковным правилам, еще не дозволяется, чтобы чувственные удовольствия не перебивали духовную радость.

В следующий за пасхальной седмицей период от Антипасхи до праздника Пятидесятницы пост в среду и пятницу возобновляется, но по уставу в эти дни можно есть рыбу.

Вслед за днем Святой Троицы (Пятидесятницы), празднуемой через семь недель после Пасхи, перед Петровым постом наступает сплошная Троицкая седмица, на которой пост в среду и пятницу снова отменяется.

## ПЕТРОВ ПОСТ

Второй пост установлен в честь святых апостолов (Петров пост).

Длительность его зависит от дня пра­зднования Пасхи. Он всегда начинается через неделю после дня Святой Троицы и продолжается до дня памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла– 12 июля. Самый продолжитель­ный пост может длиться шесть недель, а самый короткий восемь дней.

Церковь призывает нас к этому посту примером святых апостолов, которые, приняв святого Духа в день Пятидесят­ницы, в посте и молитве готовились ко всемирной проповеди Евангелия. Бла­женный Симеон Фессалоникийский пи­шет, что пост этот установлен в честь апостолов «потому, что через них мы сподобились многих благ и они явились для нас деятелями и учителями поста, послушания и воздержания... Согласно с постановлениями апостольскими, мы, после сошествия Святого Духа одну не­делю торжествуем, а потом за следую­щей затем, чествуем предавших нам по­ститься апостолов».

Петров пост в отношении пищи менее строг, чем Великий. Во время него исключаются мясные и молочные продук­ты. В понедельник, среду и пятницу нельзя употреблять растительное масло и рыбу. Но по вторникам и четвергам церковный устав разрешает пищу с рас­тительным маслом; по субботам и воскресным дням, а так же в дни памяти великого святого или храмового праздника – рыбу. Если праздник приходит­ся на среду или пятницу, то разговев (начало вкушения мясной пищи) переносятся на следующий день, а в этот день можно вкушать рыбу.

В период от окончания Петрова поста до начала Успенского (летний мясоед) среда и пятница – постные дни, но если на эти дни выпадут праздники велико­го святого, которому служится поли­елейная служба, то разрешается пища с растительным маслом. Если же в сре­ду и пятницу случаются храмовые праздники, то разрешается и рыба.

## УСПЕНСКИЙ ПОСТ

Через месяц после апостольского поста наступает строгий Успенский пост. Он установлен перед великим праздником Успения Божией Матери и продолжа­ется две недели – с 14 по 27 августа. Успенским постом Церковь призыва­ет, нас подражать Божией Матери, Ко­торая перед переселением Своим на не­бо непрестанно" пребывала в посте и молитве. Блаженный Симеон Фессалоникийский пишет: «Пост в августе (Успенский) учрежден в честь Матери Божия Слова, Которая, узнавши Свое преставление, как всегда подвизалась и постилась за нас, хотя, будучи святой и непорочной, и не имела нужды в по­сте; так особенно Она молилась о нас, когда намеревалась перейти от здеш­ней жизни к будущей и когда Ее блаженная душа имела чрез Божествен­ного Духа соединиться с Ее сыном. А потому и мы должны поститься и воспевать Ее, подражая житию Ее и пробуждая Ее тем к молитве за нас. Некоторые, впрочем, говорят, что этот пост учрежден по случаю двух празд­ников, то есть Преображения и Успе­ния. И я также считаю необходимым воспоминания обоих этих двух празд­ников, одного *–* как подающего нам ос­вящение, а другого – умилостивление и ходатайство за нас».

На первый день Успенского поста приходится праздник «Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворя­щего Креста Господня». Он был установ­лен в Константинополе для избавления от болезней, часто бывавших там в авгу­сте. В этот день из царской сокровищни­цы в Софийском соборе полагался Крест, на котором был распят Господь наш Иисус Христос, и народ, приклады­ваясь к нему, исцелялся. В храмах в этот день совершается поклонение Кресту и малое освящения воды. Вместе с водой освящается также и мед нового сбора, поэтому этот день еще называют «Медо­вый Спас».

На время поста, как уже упомина­лось, приходится двунадесятый пра­здник –Преображение Господне (19 ав­густа).

Этот день посвящен воспоминанию о знаменательном событии на горе Фа­вор, где Христос преобразился перед учениками в Своей Божественной славе, явились пророки Моисей и Илия и раз­дался глас с небес: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, Его слушайте». Праздно­ванием Преображения Церковь исповедует соединение во Христе двух естеств: человеческого и Божественного. Смысл Преображения Христа в том, что Хрис­тос открывает дорогу и надежду на пре­ображение всего человечества.

В храмах в этот день совершается ос­вящение плодов – винограда и яблок и благословляется их вкушение. Отсюда и второе название – «Яблочный Спас».

По строгости соблюдения Успенский пост приравнивается к Великому (без мясных, молочных и рыбных продуктов). В субботу и воскресенье разрешается растительное масло. И только один раз за весь пост разрешается вкушать ры­бу – в праздник Преображения Господня. Если конец поста (Успение Пресвятой Богородицы) придется на среду или пят­ницу, то этот день –также рыбный, а разговев переносится на следующий день.

Заканчивается пост праздником Ус­пения Пресвятой Богородицы. 27 авгу­ста за вечерним богослужением во всех церквах выносят для поклонения из ал­таря Плащаницу с изображением Божией Матери. Плащаница находится посреди храма до чина погребения, ког­да ее крестным ходом пронесут вокруг церкви.

Известно, что Божия Матерь после Вознесения Господа Иисуса Христа жила в доме святого апостола и еванге­листа Иоанна Богослова. Однажды, когда Она была в Гефсиманском саду, Ей явился архангел Гавриил. Он возве­стил Царице Небесной, что через три дня Ей предстоит перейти в жизнь веч­ную. По молитве Божией Матери сде­лалось так, что ко времени Ее Успения в Иерусалим из дальних стран стали чудесным образом собираться апосто­лы. Во время общей молитвы, в третьем часу, когда должно было совершиться Успение Богородицы, «облистал неиз­реченный Свет Божественной Славы, пред которым померкли пылавшие свечи», и сошел Сам Христос, окруженный архангелами и ангелами. Святые апос­толы понесли одр, на котором лежало тело Пресвятой Богородицы, через весь Иерусалим в Гефсиманию. Над процес­сией появилось облако света и послы­шались звуки небесной музыки. Перво­священник Афония, желая остановить шествие, попытался опрокинуть одр, но ангел Господень огненным мечом от­сек его руки. Афония раскаялся, полу­чил исцеление и стал исповедовать уче­ние Христа. К вечеру святые апостолы положили тело Пресвятой Богородицы во гроб и закрыли вход в пещеру боль­шим камнем.

По Божиему Промыслу, апостол Фо­ма не присутствовал при погребении Богородицы. Он пришел в Иерусалим на третий день и стал плакать возле гроба. Апостолы сжалились над ним и отвалили камень от гроба, чтобы Фо­ма мог приложиться к святому телу Приснодевы. Но тело Пречистой ис­чезло. В пещере лежали только погре­бальные пелены. Богородица была взята на небо в теле. Вечером того же дня Матерь Божия явилась апостолам за трапезой и произнесла: «Радуйтесь! Я с вами во все дни». В ответ апос­толы, подняв часть хлеба, воскликну­ли: «Пресвятая Богородица, помогай нам». В память об этом в монастырях совершается чин панагии – возношение части хлеба в честь Божией Матери. Устав о пище по средам и пятницам в период от окончания Успенского поста до начала Рождественского (осенний мя­соед) такой же, как и в летний мясоед, то есть по средам и пятницам рыба разре­шена только в дни двунадесятых и хра­мовых праздников. Пища с растительным маслом в среду и пятницу разрешена лишь в том случае, если на эти дни выпа­ли праздники памяти великого святого с полиелейной службой накануне.

## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Рождественский пост начинается 28 но­ября и длится шесть недель, до 7 января, предваряя собою праздник Рож­дества Христова. Этот пост называют «Малой Четыредесятницей», считая Рождество Христово «второй Пасхой». Поэтому Рождеству Христову пред­шествует тоже сорокадневный период духовного очищения и воздержания. Также он называется Филипповым по­стом, потому что заговенье на пост приходится в день памяти святого апо­стола Филиппа (27 ноября).

По словам блаженного Симеона Фессалоникийского, Рождественский пост «изображает собой пост Моисея, кото­рый, постившись сорок дней и 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». Этот пост установлен ко дню Рождества Христова, чтобы мы очисти­ли себя покаянием и молитвою и с чис­тым сердцем встретили явившегося в мир Спасителя.

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, та­кие же, как и в Петров. Во время поста запрещены мясные, молочные продук­ты и яйца. В понедельник, среду и пят­ницу уставом запрещается вкушение рыбы и растительного масла. В осталь­ные же дни – вторник, четверг, субботу и воскресенье – разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба разрешается в субботние и воскресные дни, а также в великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), день памяти святителя Николая Чудо­творца (19 декабря), дни великих святых, храмовые праздники (если они приходятся на вторник или четверг). От дня памяти святителя Николая до предпразднества Рождества, которое на­чинается 2 января, рыба разрешается только в субботу и воскресенье. По­следние дни поста – со 2 по 6 января пост усиливается: рыба возбраняется во все дни, пища с маслом разрешается только в субботу и воскресенье.

Как раз на дни более строгого поста приходится гражданский праздник Нового года, а для многих людей ста­ло традицией собираться всей семьей в новогоднюю ночь. Но все же надо по­мнить о посте: стол должен быть скромным, а застолье – без чрезмерно­го веселья.

Последний день Рождественского по­ста, 6 января, называется Сочельни­ком. В этот день ничего не вкушают до вечера – до появления первой звезды, напоминающей о явлении Звезды на востоке, которая возвестила о рожде­нии Господа нашего Иисуса Христа. В этот день в пищу готовят коливо или сочиво – вареные в меду зерна пшени­цы или отварной рис с изюмом. От слова «сочиво» и происходит назва­ние этого дня – «сочельник».

Праздник Рождества Христова – дву­надесятый. По величию воспоминаемо­го события он празднуется торжествен­нее всех праздников, за исключением Пасхи.

Двенадцать дней после Рождества Христова называют «святками» – свя­тыми днями, ибо они освящены велики­ми событиями Рождества Христова и Богоявления. Пост в эти дни отменя­ется, но от супружеских отношений, со­гласно церковным правилам, следует еще воздерживаться.

Период от поста Рождественского до Великого называется «зимний мясоед». В этот период пост среды и пятницы предписывается соблюдать так же, как и в мясоеды «летний» и «осенний», то есть рыба разрешена только в дни двунадесятых и храмовых праздников. Пища с растительным маслом в среду и пятницу разрешена лишь в том слу­чае, если на эти дни выпали праздники памяти великого святого с полиелейной службой накануне.