

# Рождественски (Коледен) пост

/От 15 ноември до 24 декември включително/

## В НАВЕЧЕРИЕТО НА РОЖДЕСТВЕНСКИЯ ПОСТ

От 15 –ти ноември започва Рождественския пост и продължава 40 дни до навечерието на великия празник Рождество Христово.

Рождественският пост е последния многодневен пост в годината. Започва на 15 ноември и продължава до 24 декември. Продължителността му е четиридесет дни и затова по Църковен устав се нарича Четиридесетница, така както и Великият пост. Заговява се на 14 ноември – т.е. на този ден за последно се употребява блажна храна – мляко, месо, масло, сирене, яйца и др. Този пост обхваща голяма част от зимния сезон и служи за осветение на последните дни от годината, за тайнствено обновление и духовно единение с Бога и най-вече за достойно посрещане на празника Рождество Христово. Всичко това става възможно като се потрудим да очистим себе си чрез покаяние, молитва, пост, та с чисти души и сърца, с любов и благоговение да посрещнем явлият се в плът на света Син Божий. Подобно на влъхвите нека и ние му поднесем дарове – не злато, лаван или смирна, а нашето чисто сърце, украсено с плодовете на покаянието, смирението, молитвата и добрите дела, изпълнено с желание да изпълняваме Божията воля винаги в нашия живот.

Постът не е само въздържание от храна. Той бива телесен и духовен. Телесният пост, ако не е свързан с духовния, нищо не допринася за спасението на душата, дори напротив – възможно е да ѝ навреди, когато бъде завладяна от мисълта за превъзходство над другите поради строгото въздържанието от храна. Истинският пост е свързан с молитва и покаяние, с въздържане не само от храна, но и от страсти и пороци. Истинските плодове на поста са - изкореняване на злите навици, прощаване на обиди и поправяне на сторените от нас злини на ближния. Постът е свързан и с телесно въздържание в съпругеския живот, с изключване на увеселителните и зрелищните мероприятия в този период. Без това духовно почистване на сърцето ни от греховните плевели на гордостта, блудството, чревоугодиято, сребролюбиято, раздражението, ние не можем да приготвим в нашето сърце достойно място на Бога, Който приемаме в тайнството св. Причащение.

Добре е да знаем, че постът не е цел, а средство, което ни е дадено, за да можем да смирим своята плът и се очистим от сторените грехове. Без молитвата и покаянието, постът не би се отличавал от една обикновена диета.

Ето какво осмисля стремежа ни положим усилие за просветление и обновление на собствената ни душа - да посрещнем Христос и да Му се поклоним. Нека сега се обърнем към Свещеното Писание и си припомним събитието, което осмисля този наш подвиг и ни помага да устоим на всички трудности през този 40-дневен пост – раждането на Спасителя Христос.

Когато приближило време света Дева Мария да роди, Римският император Август заповядал всички негови поданици да бъдат преброени - всеки в своето родно място. Затова Девицата, заедно с праведния старец Иосиф, който се грижел за нея трябвало да заминат от Назарет, където живеели за Витлеем- родното място на Иосиф. Витлеем бил малък град, който се намирал близо до тогавашната столица на поробената от римляните еврейска държава - Иерусалим. Като стигнали оказало се ,че няма къде да пренощуват, тъй като всички странноприемници в града били заети. Иосиф и Мария се принудили да се подслонят в една пещера, където нощем овчарите затваряли добитъка си. И точно там, в тази тиха и тайнствена нощ, Девицата Мария родила Син, повила Го в пелени и Го положила в яслите, където овчарите поставяли храна за добитъка.

Същата нощ някои от тези пастири не спели, а пазели стадата си. Изведнъж пред тях се явил Ангел Господен, който им казал:” Не бойте се, днес ви се роди в града Давидов Спасител, който е Христос Господ”(Лука 2:10-11).

Христос се родил заради всички човеци, дошъл на земята, за да ни спаси, като изкупи греховете на човечеството и го просвети със светлината на Божиите заповеди. Идването на Христос в света имало за цел да примири човека с Бога, да просвети човеците със светлината на истинското Богопознание, като им покаже пътя, който води към Бога и Неговото вечно Царство...

Поради радостта от приближаващия ден на Христовото Рождество, Църквата е постановила постът да не е толкова строг – в определени дни се позволява риба, вино и елей(олио).

## КАК ДА ПОСТИМ:

1. 15 - 20 ноември - само растителна храна с олио. 21 ноември  
Въведение Богородично  
(разрешава се риба)
2. 22 - 29 ноември - разрешава се риба
3. 30 ноември - 6 декември - разрешава се риба. От Андреевден до Никулден
4. 7 декември - 13 декември - разрешава се риба
5. 14 декември - 19 декември - разрешава се риба

6. 20 декември - 24 декември - само растителна храна с олио. От Игнажден до Бъдни вечер е Предпразненство на Рождество Христово

7. 25 декември - Блажи се. Не се пости дори ако се случи в сряда или петък. РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

По време на първата (от 15- 22 ноември) и последната (от 20 до 24 декември включително) седмица от Рождественския пост постът се състои в ядене само на растителна храна с олио. Безгръбначните животни: охлюви, миди, октоподи и др. се считат за постна храна.

През останалите дни на Рождественския пост се разрешава риба с изключение на сряда и петък (всяка седмица).

**ЛЕКИ И СПАСИТЕЛНИ ПОСТИ!**