КРАСНОАРМЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИХОД В ЧЕСТЬ АРХАНГЕЛА МИХАИЛА

Районные Кирилло-Мефодиевские чтения

Реферат:

**Духовный смысл поста**

Реферат подготовила:

ученица 6 класса

МОУ Арсентьевской ООШ

Красноармейского района

Самарской области

Ржевская Елена Владимировна

Научный руководитель:

учитель технологии

1 категории

Махова Алла Борисовна

2011 год

Оглавление

Введение ……………………………………………………………………………………..3

1.Посты. Правила их соблюдения ………………………………………………………….3

2. Пост как работа по преображению души………………………………………………..5

3.Виды постов………………………………………………………………………………..6

3.1. Великий пост …………………………………………………………………………..8

3.2 Петров пост …………………………………………………………………………….9

3.3 Успенский пост ………………………………………………………………………..10

3.4 Рождественский пост ………………………………………………………………….11

Заключение. Пост физический и пост духовный – единое целое. ………………………13

Литература ………………………………………………………………………………….14

«Мы живем не для того, чтобы есть,

а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Введение.

Пища строит организм и дает ему энергию. Энергия согревает организм, снимает усталость, дает силу, повышает работоспособность органов человека. Очень много информации мы получаем на уроках технологии о правильном питании человека. Питание зависит от возраста, характера труда, пола, аппетита, вкуса, воспитания, обычаев семьи, географических и экономических факторов, доступности. Очень часто мы слышим на уроках о пользе постного стола для организма. В результате изучения курса технологии «Кулинария» мы получаем специальные знания и умения в области обработки пищевых продуктов, правильного приготовления пищи, а также использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни. Очень часто мы слышим на уроках о пользе постного стола для организма, но не все ребята знают и понимают смысл этих слов. Корни понятия «постный стол» имеют глубокий духовный смысл для человека. Постный стол, постная пища в христианстве связаны с обычаем «Пост», а вот более подробной информации на уроках технологии мы не получаем.

Цель данной работы – изучение православной традиции поста как духовного основания

жизни для человека, как средство приобретения духовного равновесия.

В результате изучения материалов по данной теме выделяются задачи, над которыми пришлось работать:

* Выяснить значение поста для жизнедеятельности человека;
* Подобрать исторический материал о постах на Руси;
* Составить календарь постов;
* Выяснить отличительные характеристики постов;
* Изучить кулинарные рецепты для соблюдения поста;
* Сделать выводы из исследуемой информации о пользе постов.

**1. Посты. Правила их соблюдения**

Пост как важнейшее основание духовной жизни был установлен Богом сразу после сотворения Адама и Евы, когда он заповедовал первым людям не вкушать плодов с древа познания добра и зла. С той поры пост является средством, удаляющим от греха и приводящем к жизни в законе Божием.

Христианство как цельное мировоззрение влияет на все стороны существования человека. Цель жизни христианина- перерождение, изменение себя, очищение от зла, то есть приобретения Святого Духа, соединения с Богом. Все устроение быта направлено к этой цели. Быт человека должен помогать его духовной жизни, его очищению. Одна из главных сторон духовной жизни христианина – самоограничение, добровольный отказ от удовольствий. Почти все великие праздники предваряются таким воздержанием, которое и называется постом.

И в царских палатах, и в курной избе русские люди одинаково строго держали посты.

Пост имеет разную степень воздержания. В первую очередь это пища животного происхождения – мясо, яйца, молочные продукты. Такая пища называется скоромной, от «скоромь»- жир, масло. Следующая ступень – воздержание от рыбы, затем от елея (постного, или растительного, масла).

Пост – это не только воздержание от скоромной пищи, но и умеренное потребление постной пищи.

Пост для христианина является настоящей духовной школой, и поститься – значит радеть о спасении души своей. Тем, кто приступает к посту впервые, необходимо осознать, что телесный пост без духовного – занятие бесполезное. Физический пост представляет собой воздержание в пище. Во время поста следует воздерживаться от всякого рода развлечений, вечеринок, рассказывания анекдотов, сквернословия. Только в соединении с духовным постом он может привести к полному обновлению человеческого организма и укреплению духа. Духовный пост предполагает молитвенное устремление к богу, желание проявить любовь к своим ближним, ограничить свой эгоизм, очистить душу покаянием.

Пост – это обычай: очистительный, здоровый, проверенный поколениями. И неудивительно, что в наши дни он возвращается. Наших современников останавливает одно: уж больно голодными кажутся им постные дни! Боязно как-то: голова закружится, тело и мысли ослабнут!.. Но на то есть правило: больным, детям, странствующим позволено не поститься. А вот людям здоровым почему бы не настроиться на пост и не попробовать его выдержать хотя бы не в строгой форме. Ведь постные блюда, как правило, недорогие, доступные, вкусные и разнообразные – спасибо предкам за полет кулинарной фантазии!

Вот уже много веков на Руси принято соблюдать посты. Когда-то давным-давно церковный устав определили их порядок и степень строгости. Пост наши предки держали убежденно и богобоязненно. Ограничивали себя в скоромной пище, развлечениях, старались не допускать сквернословия и недобрых, унылых мыслей. Поэтому и были здоровы душой и мыслям

Пост – это добровольное делание во славу Божию, которое включает в себя:

– воздержание от сытной и вкусной пищи (собственно, славянское слово пост указывает на состояние пустого, тощего желудка), развлечений, увеселений; – особенно тщательную проверку души и исправление ее; – понуждение себя на добрые дела, молитву, чтение и размышление о духовных вещах. Результат поста – ощутимый духовный рост. Пост – весна для души. Это очень верно. Подобно весне, растапливающей ледяные сугробы, высвобождающей жизнь из окоченевшей земли, из кажущихся мертвыми веток деревьев, пост пробуждает из спячки, высвобождает из окоченения самые светлые стороны нашей души. Нормальное состояние после выхода из поста – духовная радость и торжественная приподнятость настроения. Ты сумел перерасти самого себя и ощутить, почувствовать, что реально стал ближе к Богу!

Как начинать поститься?

Поститься в Великий пост и в среду – пятницу в течение года должен всякий христианин.

Но как приступить к посту человеку, лишь начинающему воцерковляться, тому, кто собирается поститься в первый раз? Вот несколько советов.

Во-первых, нужно помнить, что если вы только приступаете к этому подвигу, вы можете, вместе с духовником (или знакомым священником), определить для себя посильную меру поста.

Поверьте, это не нововведение, не какие-то мои субъективные модернистские соображения, но подлинная православная традиция: соразмерять пост с силами.

Если вы только начинаете поститься, лучше взять мягкую форму и выдержать ее.

На следующий год вы можете поститься более строго.

Какой может быть эта мягкая форма поста? Воздерживаться от мяса. Молочные (преимущественно кисломолочные) продукты, яйца, рыбу – допускать. Соблюдать воздержание от алкоголя.

Если вы выдержите такой пост, с помощью Божией, на следующий год приступайте к более строгому.

Что касается постного воздержания от развлечений, акцент на посещение богослужений, на молитву, на дела милосердия.

**2.Пост как работа по преображению души**

Конечно, пост – это время не только пищевых ограничений. Так устроен человек, что ему легче принять какие-то запреты (например, пищевые), то есть идти от негативного, нежели думать над тем, что надо делать, какой труд над душою надо предпринимать, то есть выбрать позитивную позицию.

Так же произошло и с постами.

Сегодня очень часто верующие люди пост сводят к более или менее строгой диете.

И как-то выпускается из виду, что пост – это, прежде всего, некое делание, некий духовно-нравственный подъем, движение вверх.

Вообще, наблюдать за душою человек должен все время. Однако особенно это касается поста, и вот по какой причине. Испытывая дискомфорт от постного воздержания, человек становится более раздражительным, придирчивым, ему труднее держать себя в рамках. Можно это списать на искушения от бесов. Не без искушений, конечно, но дело в первую очередь в том, что из души вылезают все те неисцеленные настроения, которые не проявляются, пока мы сыты, не утомлены, довольны…

Поэтому духовные наставники с древнейших времен и поныне настоятельно советуют постящемуся человеку обратить внимание на свое поведение, отношение к ближним. «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления» (свт. Иоанн Златоуст).

Этот же святитель говорит, каким должен быть настоящий пост:

«Вместе с телесным постом должен быть и душевный… При телесном посте чрево постится от пищи и питья, при душевном душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Настоящий постник воздерживаетсч от гнева, ярости, злобы, мщения. Настоящий постник воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия… Видишь, христианин, какой пост душевный?»

Основа поста – борьба с грехом через воздержание от пищи. Но именно воздержание, а не изнурение – и потому правила соблюдения постов каждый должен соизмерять со своими силами. Желающие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и попросить благословения на совершение поста. Пост – это лекарство, но даже самое полезное лекарство становится бесполезным, если больной не знает, как его употреблять.

**3.Виды постов**

Различают следующие виды постов**:** Строгие- (без еды или на одном хлебе с водой), сухоядение (невареная пища), вареная (вареная пища).

Нестрогие посты (разрешается вкушение растительного масла, рыбы)

В течение года предусмотрено более 220 дней поста. В их число входят: еженедельные постные дни (среда, пятница); однодневный и многодневные посты.

Календарь постов

Однодневные посты

* Богоявленский сочельник – 18 января
* День усекновения главы святого Иоанна Предтечи – 11 сентября
* День Воздвижения Креста Господня – 27 сентября

Многодневные посты

* Великий пост от прощеного воскресенья до Пасхи-49 дней.
* Петров (Апостольский) пост от Недели Всех святых (спустя неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла – 12 июля. Продолжительность Петрова поста различна, иногда по числу постных дней он может приближаться к Великому.
* Успенский пост от 14 августа (Медовый Спас) до Успения Пресвятой Богородицы – 28 августа (Хлебный Спас).
* Рождественский (Филипповский) пост, продолжительностью 40 дней, с 28 ноября по 7 января.

Еженедельный пост в среду установлен в воспоминания предательства Иудой Христа, в пятницу – в память крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни Церковь запрещает употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, яиц, сыра).Разрешается растительная пища, постное масло и рыба.

На протяжении многих веков люди видели в кратковременном голодании большую пользу и телу. Исследователи, изучавшие опыт предков, подтверждают благотворное влияние постов, постной пищи на организм человека. Свидетельством этому является то, что предки наши были сильные, здоровые и крепкие люди. В народе говорили: «С поста не мрут, а от обжорства дохнут», «Что человек ест, таков он и есть».

Очень часто среди верующих людей встречается термин «заговение».

Заговение — день перед началом многодневного поста, когда в последний раз дозволяется вкушение скоромной пищи. Великому посту в отличие от Петрова, Успенского и Рождественского постов предшествует 2 заговения: сначала только на мясо (Мясопустная неделя), затем, по прошествии Сырной седмицы, на прочую скоромную пищу (Сыропустная неделя). Заговением Петрова поста является Всех святых неделя. Заговение Рождественского поста — 14 нояб. (ст. ст.), Успенского — 31 июля (ст. ст.), однако, если эти даты выпадают на среду или пятницу, являющиеся постными днями, заговение переносится на предыдущие сутки. В современных официальных изданиях богослужебных книг термин «заговение»

Народ по-своему именовал посты: пост холодный (Рождественский), пост голодный (Петровский), пост Великий и пост –лакомка (Успенский).

Великий пост начинается, когда в природе происходит поворот к весне, к обновлению. Идет подготовка к весеннему севу, ожидаются испытания, требующие от человека душевных и физических сил.

Петровский пост приходится на самый разгар лета, летний зной, сенокос, полевые работы. Это время, когда организм испытывает потребность освобождения от тяжелой мясной пищи и нуждается в легком растительном питании.

Успенский пост – это проводы лета, подготовка к страдной поре: жатве, сбору урожая. Время, требующее собранности в предстоящей борьбе с силами природы, в стремлении отвоевать каждый погожий день, ибо осенний день год кормит. Осенние работы продолжаются до самого Покрова, до окончания уборочной страды. Наступает период отдыха, раскрепощения от трудов – время свадеб, застолий, трапез, приема гостей.

Вы видите, как мудро выстроена вся система православных постов. Дни радости и веселья сменяются временем воздержания, смирения, жизни в строгости и чистоте душевной, за днями поста снова следуют праздники. Именно такой образ жизни давал нашим православным предкам здоровье - и душевное, и физическое. То, чего так не хватает сегодня нам.

**3.1. Великий пост.**

7 марта наступает Великий пост 2011 года, который продлится до 23 апреля.

Великий пост, или святая четыредесятница, самый продолжительный и строгий из всех постов; он длится от Прощеного воскресенья до Вербного воскресенья с присоединением Страстной недели – всего 49 дней.

Первая, третья недели поста и Страстная неделя строже остальных. В первые два дня поста и в Страстную пятницу установлено полное воздержание от пищи и воды.

В великопостном уставе закреплены очень строгие правила: в будние дни допускалось только сухоядие (холодная пища без масла), и то лишь вечером. В субботу и воскресенье дозволена вареная пища – каши, овощи с растительным маслом.

Великий пост был установлен с апостольских времен в подражание 40-дневного поста Господа Иисуса Христа. Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост - пост в честь Самого Спасителя, а последняя страстная седмица этого сорокавосьмидневного поста установлена в честь воспоминания о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса Христа.

Первая постная неделя Великого поста отличается особой строгостью: можно есть растительную пищу но без масла. В пятницу первой недели говорят, освещают и едят «коливо» , то есть отварную пшеницу или другие зерна с медом. Все последующие недели едят хлеб грубого помола, каши, овощи, фрукты, орехи и грибы, мак, изюм, варения, квашения и соления, но никаких блюд из мяса, молока, яиц и никакой сдобы.

Самыми популярными народными блюдами в дни поста были тюря, толокно, полевка и др. похлебки. Пекли пироги с грибами, маком, горохом, репой, ягодами, медом и яблоками. В пост делали постные оладьи, блины. Во время постов во всех трактирах блюда не отличались от тех, которые ели в монастырях. За время поста человек употреблял крупы, хлеб, грибы, сою, бобовые, орехи, фрукты, овощи, мед, сахар, сухофрукты – это продукты которые могут поддерживать силы даже при тяжелом физическом труде.

В сегодняшнее неспокойное и трудное для душевного осмысливания время многие люди все чаще обращают свой взор в прошлое, ищут и находят в нем истоки не только настоящего, но и будущего. Восстанавливаются и вновь строятся разрушенные временем или людьми церкви и храмы, иконы и другие памятники древней российской культуры. Люди ищут успокоения и находят его в православных храмах, посещая службы и участвуя в соблюдении постов. Никакое лекарство не заменит двухнедельного голода — так считали древние историки, ведь очищая во время поста свое тело, мы очищаем и свои помыслы, свою душу.

**3.2. Петров, или Апостольский пост**

 С 20 июня – 11июля в 2011году.

С понедельника недели всех Святых начинается пост Святых апостолов, установленный перед праздником апостолов Петра и Павла. Этот пост называется летним. Продолжение поста различно, в зависимости от того, как рано или поздно бывает Пасха.

Постоянно он начинается с понедельника всех Святых, а прекращается 12 июля. Продолжительнейший Петров пост заключает в себе шесть недель, а кратчайший неделю с днем. Этот пост установлен в честь Святых апостолов, которые постом и молитвою приготовлялись к всемирной проповеди Евангелия и готовили себе преемников в деле спасительного служения.

Строгий пост (сухоядение) в среду и пятницу. В понедельник можно горячую пищу без масла. В остальные дни - рыба, грибы, крупы с растительным маслом.

Установление Петрова поста относится к первым временам Православной Церкви. О церковном установлении этого поста упоминается в постановлениях апостольских: "После Пятидесятницы празднуйте одну седмицу, а потом поститесь; справедливость требует и радоваться по принятии даров от Бога, и поститься после облегчения плоти".

Но особенно этот пост утвердился, когда в Константинополе и Риме, тогда еще не отпавшем от Православия, были построены храмы во имя первоверховных апостолов Петра и Павла. Освящение константинопольского храма совершилось в день памяти апостолов 29 июня (по новому стилю - 12 июля), и с тех пор этот день стал особенно торжественным и на Востоке и на Западе. В Православной Церкви утвердилось приготовление благочестивых христиан к этому празднику постом и молитвой.

Этот летний пост, который сейчас мы называем Петровым, или апостольским, раньше называли постом Пятидесятницы.

Церковь призывает нас к этому посту по примеру святых апостолов, которые, приняв Святого Духа в день Пятидесятницы, в посте и молитве (в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте) готовились ко всемирной проповеди Евангелия.

День Пятидесятницы, когда в пятидесятый день после исшествия Своего из гроба и в десятый день по вознесении Своем Господь, воссевший одесную Отца, ниспослал Пресвятого Духа на всех Своих учеников и апостолов,- один из величайших праздников.

Мы не постимся в Пятидесятницу, потому что в эти дни Господь пребывал с нами. Не постимся, потому что Он Сам сказал: можете ли заставить сынов чертога брачного поститься, когда с ними жених? (Лк. 5, 34). Общение с Господом есть как бы пища для христианина. Итак, во время Пятидесятницы мы питаемся Господом, с нами обращающимся. Сколько длится Петров пост ?Петров пост зависит от того, рано или поздно бывает Пасха, и потому продолжительность его различна. Он всегда начинается с окончанием Триоди, или после недели Пятидесятницы, и прекращается 28 июня, если праздник святых апостолов Петра и Павла будет не в среду и не в пятницу.

Подвиг Петрова поста менее строг, чем Четыредесятница: во время Петрова поста устав Церкви предписывает еженедельно, по три дня - по понедельникам, средам и пятницам - воздерживаться от рыбы, вина и масла, и сухоясти в девятый час после вечерни; в остальные же дни следует воздерживаться только от рыбы.

В субботние, воскресные дни этого поста, а также в дни памяти какого-либо великого святого или дни храмового праздника также разрешается рыба.

Петровки – самый пик лета: созревают ягоды, на опушках леса появляются первые грибы, но в то же время еще нет овощей нового урожая, а соленья уже подошли к концу, да и запасы картофеля, моркови, капусты уже на исходе. Поэтому справедлива пословица: «Спасовка – лакомка, а Петровка - голодовка».

В дни Петровского поста готовили блюда и напитки из трех ранних овощей, зелени и ягод, которые поспевали на огородах в лесу – зеленого лука, щавеля, ревеня, редиса, земляники, шампиньонов, и др. Широко применяли травы дикорастущие травы: лебеду, крапиву, одуванчики. Основа белковой пищи – грибы.

**3.3 Успенский пост**

14 августа – 27 августа в 2011 году

 Через месяц после Апостольского поста наступает многодневный Успенский пост. Он продолжается две недели – с 14 по 28 августа. Этим постом Церковь призывает нас к подражанию Божьей Матери, которая перед переселением своим на небо непрестанно пребывала в посте и молитве.

Успенский пост дошел до нас с древних времен христианства.   
      В беседе Льва Великого, произнесенной им около 450 года, мы находим ясное указание на Успенский пост: "Церковные посты расположены в году так, что для каждого времени предписан свой особый закон воздержания»

      Окончательное установление Успенского поста произошло на Константинопольском Соборе 1166 года, проходившем под председательством патриарха Луки. Здесь было подтверждено, что все православные христиане согласно с древними уставами должны соблюдать Богородичный пост с 1 по 15 августа.

Этот пост так же строг, как и Великий. Рыба разрешена только в праздник Преображения Господня, 19 августа, а растительное масло в блюда добавляют только в субботу и воскресенье.   Основу постного стола составляют овощи и молодой картофель.

Несмотря на то, что Успенский пост довольно строг, он считается самым приятным и легким. Свое второе название – Спасовка - Успенский пост получил, потому что на этот период приходятся два Спаса - яблочный и медовый.

14 августа в день празднования Присхождения честных древ Креста Господня в храмах совершается освящение меда. С этого дня благославляется употребление в пищу меда нового сбора.

Второй Спас – день Преображения Господня (19 августа) – яблочный Спас. В этот день православные люди приносят в храм виноград и яблоки, чтобы благословить их в благодарность за получение этих плодов для пропитания человека. Только после освящения разрешается разговляться виноградом и яблоками нового урожая.

**3.4 Рождественский пост**  
История поста. Рождественский пост, как и многие другие, был установлен в древние времена христианства. Упоминание о нем впервые встречается в IV веке. В то время он длился семь дней, затем продолжительность поста несколько раз увеличивалась, а в 1166 году на Церковном соборе было решено хранить пост перед великим праздником Рождества Христова все сорок дней.   
Устав   
Рождественский пост (его иногда называют Филиппов, так как он начинается после дня памяти св.ап. Филиппа) начинается 28 ноября и длится 40 дней. Он менее строгий, чем великий. В его дни Уставом Церкви запрещены все продукты животного происхождения - мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр. В понедельник, среду и пятницу запрещаются также вино и елей (растительное масло). Рыба разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), в храмовые праздники и в дни великих святых, если они приходятся на вторник или четверг.   
Последняя неделя перед Рождеством (со 2 по 7 января) — дни особо строгого поста. В эти дни рыба не благословляется даже в субботу и воскресенье. Особенно строг последний день поста, Сочельник (в старину в этот день ели только сочиво – блюдо из зерен пшеницы, риса). В Сочельник целый день христиане ничего не едят до первой вечерней звезды, напоминающей о явлении звезды на востоке, возвестившей о рождении Иисуса Христа.   
Как и во время других многодневных постов по субботам, воскресеньям и большим праздникам времени Рождественского поста можно выпить красного виноградного вина, что не означает напиться. В Рождественский пост и одиннадцать дней последующих за ним святок не совершаются венчания.

Рождественский пост приходится на то время, когда закончены сельскохозяйственные работы, продовольственные припасы переработаны и сложены для хранения в кладовые и погреба. Свод правил, которым регулировалась жизнь наших предков – «Домострой», требовал от глав семей заготавливать продукты впрок на целый год. Запас продуктов давал возможность семье жить без суеты, правильно планировать распорядок дня, недели, сезона. Продукты, которые всегда были под руками, позволяли нашим предкам быть гостеприимными, и хлебосольными хозяевами, помогать нуждающимся, давать приют странникам паломникам по святым местам.

Стол во время Рождественского поста состоял из хлеба, обычно грубого помола, различных каш, сваренных на воде без сливочного масла, свежих, квашенных и соленых овощей, свежих и соленых фруктов, грибов, орехов, варений.  
Духовный смысл Рождественского поста   
Время Рождественского поста дано Церкви на то, чтобы подготовиться к восприятию глубокого смысла Рождества Христова, чтобы вспомнить и заново осознать многое и ещё раз увериться в одном – что и мы, подобно пастухам и волхвам, находимся на своём пути ко Христу.   
Этот – путь духовный. Он с каждым годом, если жива наша духовная жизнь, подводит нашу душу всё ближе и ближе к тайне Рождества в Вифлееме, которое сделала мир иным.   
Воистину, после Рождения в Вифлиеме мир изменился. Бог снизошёл в страну печали и плача и воздыхания. Наконец то Он, Которого ждали все поколения гонимых праведников и побиваемых пророков, на Которого надеялись несчастные, Которому молились те, чьё сердце не могло жить без животворящей истины и правды, спустился к детям Своим «благовествовать нищим… исцелять сокрушенных сердцем, проповедывать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу, проповедывать лето Господне благоприятное» (Лк. 4.18-19).   
Но это будет позже ... А пока, в дни поста, мы душою своей находимся в той ветхозаветной юдоли плача и воздыхания, мы мучительно переживаем то, что переживали жившие до Христа праведники, чью душу едва согревала слабое чаяние, почерпнутое из пророческих указаний, и едва утверждала врождённая надежда души (которая по природе христианка) на то, что в мире, от начала времён через грехопадение Адама и Евы преданном дьяволу на искушение, всё-таки восторжествует правда. Никогда не могла душа человеческая смириться с тем, что данная Богом жизнь – лишь «суета сует и томление духа», как это исповедала ветхозаветная премудрость. Это философское исповедание не освобождало от мучительного страха перед силою зла мира. Людям ещё не было обещано Царства...   
Испытаем себя! Цель Рождественского поста – в приготовлении души к великому Празднику, второму после Праздника Пасхи. Верующая душа, умягчаемая и сокрушаемая воздержанием и молитвой, находит неведомую силу сердечно следовать за Вифлеемской звездой, избавленная от излишнего – обретает лёгкость в молитве, омытая от лукавства – получает дерзновение перед Богом.

**Заключение**

Что же такое пост? Физический пост - это воздержание от мясной и вообще животной пищи, временный переход на пищу постную, главным образом растительного происхождения.

Физический пост - это не только переход на постную пищу, но и воздержание, пожалуй, последнее является главным. Ведь можно формально поститься, перейти на постную пищу даже самого примитивного вида и одновременно буквально объедаться ею. Подобное отношение к посту - ничего общего не имеет с действительным постом и представляет собой его извращенное понимание. Физический пост без воздержания не дает никаких положительных результатов и является абсолютно бесцельным занятием. Физический пост - это прежде всего физическое воздержание в еде, воздержание от всех лишних привычек человека, не приносящих пользы ему в смысле здоровья, а часто даже вредящих ему. Поэтому желательно, чтобы физический пост человека не ограничивался только принятием исключительно постной пищи, но сопровождался бы воздержанием от всякого рода дурных привычек, сквернословия и т.д.

Для чего нужен человеку физический пост? Разумно осуществленный пост приводит к полному обновлению и часто оздоровлению человеческого организма. Пост полезен человеку. Это подтверждает многовековая практика Церкви, это подтверждается честными представителями медицины, отлично знающими о целительной силе поста.

Пост, ведя к временному воздержанию в смысле выбора и количества пищи, закаляет волю человека, освобождает его от рабской зависимости от привычных физических условий, ведет его через физическое воздержание к победе духа над плотью. В этом смысле пост подводит нас к началу человеческой свободы, к независимости от физических условий жизни. Пост ведет к облегчению, к приобщению ее к Вечным Ценностям, реально существующим в мире.

Пост не распространяется на больных людей, требующих особого режима, на детей. Церковь абсолютно исключает пост в тех случаях, когда он может повредить здоровью человека.

Физический пост - это только одна, и наиболее легкая, сторона поста. Физический пост обязательно должен сочетаться с постом духовным. Без духовного поста физический пост представляет собой бессмысленность, обряд, лишенный содержания.

Основой поста является пост духовный. Что же такое духовный пост?

Духовный пост - это прежде всего молитвенное устремление к Богу, молитвенный усиленный подвиг, совершаемый человеком. Поэтому пост неразрывно связан с усиленной молитвой, со стремлением к Богообщению. Духовный пост - это сознательное и волевое устремление к добру в любой его форме, стремление активно проявить свою любовь и доброжелательное отношение к ближним, помочь им в их нуждах, проявить заботу, внимание, пойти по пути добротворения.

Духовный пост - это ограничение своего эгоизма и замена его подлинно человеческим отношением к людям; и подобное отношение должно быть не искусственно вымученным, , из сознания а вытекать из чистого сердца собственного недостоинства и своей греховности.

Духовный пост невероятно труден для человека, впервые вступающего на постное поприще. Он неизмеримо труднее поста физического. Здесь неизбежны срывы и отдельные неудачи. Но уже само стремление человека к духовному посту ведет к его духовному росту. В этом заключается глубокий смысл духовного поста.

Физический и духовный пост неотделимы друг от друга. Они являются совершенно необходимыми составными частями одного целого. Не нужен физический пост без поста духовного, невозможен духовный пост без поста физического. Это две стороны одного и того же явления, неотделимые друг от друга. И если есть люди, утверждающие, что они нуждаются только в одной из двух указанных сторон поста, то надо сказать, что эти люди или добросовестно ошибаются, или просто прикрывают свое бессилие в отношении поста.

Пост - величайшая духовная школа для человеческого духа. Пост - это духовный чернозем, на котором всегда и всюду вырастает богатая духовная нива, дающая человечеству величайшие духовные плоды.

Список литературы

1.А Горностай, А Ерхов.Постимся вкусно. Библиотека собеседника.ИД «Собеседник» 2010г.

2.Л.Ляховская. Энциклопедия православной обрядовой кухни.Санкт-Петербург «Интерласт»1993г.

3. В.Н.Самойленко, С.Е.Сапронов.Православие. Полная энциклопедия.Санкт-петербург «Весть» 2008г.

4.Православная энциклопедия. М.; Про-Пресс, 2000. - 456 с.

5Православная радуга, детский журнал для семейного чтения //2004. №8

6Православная радуга, детский журнал для семейного чтения //2009. № -10