



Испытывайте самих себя, в вере ли вы; самих себя исследуйте.

Или вы не знаете самих себя, что Иисус Христос в вас?

Разве только вы не то, чем должны быть.

*2 Кор. 13: 5*

Наконец, братья мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его. <...> Итак, станьте, препоясав чресла ваши истиною и облекшись в броню праведности, и обув ноги в готовность благовествовать мир; а паче всего возьмите щит веры, которым сможете угасить все раскаленные стрелы лукавого; и шлем спасения возьмите, и меч духовный, который есть Слово Божие.

*Еф. 6: 10, 14–17*

# РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ: В ЧЕМ СМЫСЛ?

Мы стоим на пороге Рождественского поста — второго по величине и значимости поста в современной церковной традиции. Первые свидетельства о промежутке, который можно условно назвать Рождественским постом, мы находим у святителя Иоанна Златоуста (ок. 347–407). В одном из своих предрождественских слов он говорит: «Срок пяти дней достаточен для того, чтобы очистить множество грехов, если будешь трезвиться, молиться и бодрствовать»<sup>1</sup>. Однако прямо о воздержании от пищи он не говорит. В V веке формируется традиция поста перед Рождеством на Западе. Епископы устанавливают в своих епархиях уставы поста: где-то он длился три недели, где-то семь дней, а где-то постными были понедельник, среды и пятницы на протяжении сорока дней перед Рождеством. На Востоке однозначные свидетельства о Рождественском посте относятся к IX–X векам<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Творения Иоанна Златоуста. Т. 1. Кн. 2. Слово шестое против аномеев. О блаженном Филогонию.

<sup>2</sup> Мимоходом Рождественский пост упоминается в «Томосе единения» (документ 920 года): «...дню Рождества Христа и Бога нашего... [как и двум другим праздникам: Пасхе и Успению] предшествует пост». Продолжительность поста здесь не уточнена. В XII веке известный византийский канонист Феодор Вальсамон на вопрос патриарха Александрийского Марка III: «Являются ли обязательными посты [перед] праздниками святых апостолов, и Христова Рождества, и Успения [Пре]святой Богородицы, и [Преображения] Спасителя или же [их несоблюдение] простительно и не имеет значения?» — отвечает: «Необходимо соблюдать посты перед следующими четырьмя праздниками: святых апостолов, Рождества Христова, Преображения Христа Бога нашего и Успения Пресвятой Богородицы, но только пятидневные, ибо сорокадневным [обязан быть] только единственный пост, относящийся к святой и великой Пасхе. Но если кто-то постится больше пяти дней перед праздником святых апостолов и праздником Рождества Христова — либо по собственному желанию, либо по предписанию ктиторских Типиконов, — не подвергнется за это стыду...» (цит. по: *Желтов М., свщ.* Уставные указания о соблюдении Рождественского поста и их происхождение. URL: [https://pravoslavie.ru/108588.html#\\_edn23](https://pravoslavie.ru/108588.html#_edn23)).

Но почему перед праздником Рождества Христова был установлен пост? Для чего мы постимся?

Один из самых распространенных вариантов осмысления — понимание поста как жертвы Богу: мы страдаем, отказываясь от чего-то, и таким образом получаем прощение грехов. Однако Священное Писание прямо указывает на то, что Бог, будучи полнотой совершенства, не нуждается в человеческих жертвах: Он хочет, чтобы человечество научилось справедливости и миру, а не просто пострадало за свои грехи (см.: Ис. 1: 10–31, Ис. 58).

Нередко также пост считается временем работы над собой, очищения от страстей и особенно активной духовной жизни. Несомненно, все эти составляющие — важная часть поста. Однако каждая из них нужна нам ежедневно. В пост мы просто чаще вспоминаем об этом.

Мы, авторы проекта «Пост со смыслом», ощущаем Рождественский пост как период созерцания пришествия Бога в наш мир, в жизнь каждого из нас. Готовясь к празднику, мы спокойно и вдумчиво рассматриваем пещеру пришествия Солнца Правды, задаем себе вопросы о том, что значит все это для нас, как это отражается в нашей жизни, погружаемся в исторический контекст и размышляем о том, что чувствовали герои известных нам событий.

Весь пост мы можем созерцать и другое Пришествие — Второе. Если пещера первого посещения мира Христом напоминает нам о тишине и любви, которую Бог питает к людям, то слава Второго Пришествия обещает торжество любви и света, окончательную победу добра. Все, что нас огорчает, что причиняет нам боль, будет побеждено, а сами мы изменимся.

Созерцание этих двух Пришествий — не просто размышления о смысле давно минувших или грядущих событий. Это попытка поставить себя в присутствие Бога, тихого и кроткого Младенца, рождающегося в пещере человеческого сердца, и одновременно Властителя, спасающего этот мир от зла. Это попытка увидеть Царство Божие не только в славе Второго Пришествия, но и в тишине яслей. Увидеть не теоретически, а практически, осознать, что и ясли, и Последний Суд происходят не в далекой истории, а внутри меня каждый раз, когда я встречаюсь со Христом в молитве, в Причастии, в общении с другим человеком.

Иногда может казаться, что нам уже все знакомо, что мы уже ответили на вопросы о Рождестве и Рождественском посте,



о которых мы говорили выше, однако даже в таком случае попробуйте о них подумать. Ведь с каждым постом погружение в эту духовную реальность встречи с Богом может быть иным. И чем глубже будут наши ответы на эти вопросы, тем меньше останется слов для того, чтобы их сформулировать. Красота Божественного Света Первого Пришествия станет для нас поводом лишь для одной, апокалиптической молитвы, призывающей Пришествие Второе: «Ей, гряди, Господи Иисусе! Избавь от тьмы мое сердце! Освети весь мир навеки!».

*С самыми добрыми пожеланиями  
авторы проекта «Пост со смыслом» Алексей и Наталья*

# КАК РАБОТАТЬ С ДНЕВНИКОМ?

Мы создали этот дневник, чтобы он помог осмыслить Рождественский пост и сохранять внутреннюю сосредоточенность. Декабрь всегда наполнен суетой: отчеты и планы, зачеты и экзамены, предновогодняя гонка и праздничные распродажи — все это создает мощный информационный поток, в котором легко потеряться. Дневник каждый день напоминает о чем-то важном, о цели пути, а его инструменты должны помочь осознанно проживать это время. Как Вифлеемская звезда, он должен помогать день за днем идти ко встрече Младенца Христа.

## СТРАНИЦЫ ДНЯ

### 1. Ссылки на Священное Писание

Чтение Писания помогает нам осмыслить нашу веру. За время Рождественского поста мы предлагаем прочитать две книги Библии:

- ❶ **Откровение Иоанна Богослова (Апокалипсис)** — книгу, которая как нельзя лучше напоминает нам о Втором Пришествии Мессии. Однако важно сделать комментарий об особенностях чтения этого произведения. Апокалипсис — это сложнейшее сплетение образов и символов Ветхого, Нового Заветов и жизни Римской империи конца I века. Без качественного комментария этот текст может испугать и однозначно останется непонятным, то есть, по сути, неп прочитанным. Мы предлагаем знакомиться с этой книгой вместе с комментарием архимандрита Ианнуария (Ивлиева) «„И увидел я новое небо и новую землю“. Комментарий к Апокалипсису». Читая Апокалипсис с комментарием о. Ианнуария, вы не только увидите, насколько позитивен посыл Откровения, но и сможете по-новому взглянуть на реальность.



- ② **Послание апостола Павла к Римлянам.** Этот текст — сердце христианского богословия, он раскрывает смысл события Боговоплощения, к которому мы готовимся. Это тоже совершенно непростое произведение, поэтому лучше с ним знакомиться, читая богословский комментарий. Мы рекомендуем книгу митрополита Илариона (Алфеева) «Благодать и закон».

## 2. Молитва

Рождественский пост гораздо меньше, чем Великий, отражен в богослужебных текстах. Большая часть молитв, посвященных созерцанию Рождества, появляется в текстах богослужений в последние пять дней перед праздником. Но эти молитвы — ядро наших размышлений о пришествии Иисуса. Поэтому мы используем эти тексты в течение всего поста. Берем мы их из богослужебной книги Минеи (в переводе с греческого — «месячная», то есть содержащая последования служб на каждый месяц). Во дни празднования Введения во храм Богородицы приведены тексты из служб, посвященных этому празднику.

Помимо текстов из Минеи, вы найдете молитвы к Богу, которые мы написали для этого дневника, осмысляя праздник Рождества. Будет прекрасно, если они вдохновят вас на обращение к Богу своими словами. Главное, чтобы слова эти шли у вас из самого сердца.

## 3. Тексты для размышлений

В течение поста мы говорим и размышляем на разные темы, связанные с Рождеством: исторические (например, «Каким был мир в 1 году до нашей эры»), богословские («Что значит быть христианином» или «Откуда скорбь в Рождестве»), философские и личные (например, о «непостном» настроении), — и приглашаем к этому размышлению вас.

## 4. Слава Богу за...

Благодарение — это одна из самых важных форм молитвы. Записывайте ежедневно события, за которые вы хотите поблагодарить Бога. Это могут быть как серьезные вещи, так и мелочи вроде красивого солнечного луча, который поднял вам настроение, вкусного обеда или доброго разговора. «За все благодарите», — писал апостол Павел фессалоникийцам (1 Фес. 5: 18). Это

бывает не всегда просто, но становится гораздо легче и радостнее, если сделать это привычкой. Наш мозг устроен таким образом, что, когда мы письменно фиксируем подобные моменты, мы начинаем чаще замечать вокруг себя поводы для благодарности. Эта небольшая ежедневная практика способна принципиально изменить наш взгляд на окружающий мир и на самих себя. Главное — не сводить ее к пустой механической формальности, а действительно осмыслять прошедший день с позиции благодарности.

## 5. Таблица трекеров

Когда мы стремимся что-то изменить или достичь каких-то целей, нам не обойтись без того, чтобы регулярно отслеживать реальную картину процесса. Хорошими помощниками на этом пути становятся трекары. К примеру, нам кажется, что на прошедшей неделе мы регулярно читали Писание, а по факту оказывается, что это были лишь два дня из семи. Если мы каждый день отмечаем выполнение или невыполнение задуманного, мы имеем возможность видеть общую картину и анализировать, какие причины привели к сбоям и что мы можем изменить. Кроме того, трекары могут выполнять и дисциплинирующую функцию. Необходимость отчитаться вечером — пусть даже перед самим собой — влияет на нашу организованность. Но важно, чтобы этот инструмент не давил на вас. Для этого с самого начала не ставьте цель заполнить трекары на сто процентов. Приучите себя просто регулярно работать с ними, и это уже даст результат.

В дневнике мы предлагаем пять пунктов для отслеживания: ежедневное чтение Писания, молитва, время для тишины (созерцания), пищевой пост и та задача, которую вы выберете в качестве фокусной. Каждый день отмечайте в таблице трекеров выполнение поставленных задач. Старайтесь не пропускать дни, но не превращайте галочки в самоцель. Не ругайте себя, если что-то не получается, но осмысливайте свои результаты. В конце дневника, на с. 118–119, есть дополнительный разворот с таблицами трекеров на пост — пользуйтесь им, если вам удобнее отслеживать результаты всех дней поста в одном месте.

- 1 **Писание.** О нем мы говорили выше: за время поста мы предлагаем прочитать книгу Откровения и Послание апостола



Павла к Римлянам. В каждом дне уже есть ссылка на главы<sup>3</sup>. Вы можете составить также свой график чтения. Определите заранее, что будет для вас основным критерием: регулярность или объем прочитанного. Если регулярность, то, наверстывая пропущенные дни, не заполняйте соответствующие им трекары. Так вы сможете поработать именно над привычкой обращаться к Писанию на каждодневной основе. Если же ваша цель — прочитать запланированный объем, а регулярность вторична, то, прочитывая разом объем нескольких дней, вы вполне можете поставить галочки во всех трекарах. Главное — быть честным с самим собой.

- 2 Молитва.** Определите для себя тот объем и периодичность молитв, которого вы собираетесь придерживаться. Помните, что в молитве главное не «вычитывание» как можно большего числа текстов, а искреннее обращение к Богу. В разные дни ваши слова к Богу могут быть разными: иногда больше хочется благодарить, иногда просить, иногда каяться. Вы можете делать это своими словами. Главное — приучите себя молиться регулярно, даже когда планы на день меняются или не остается сил перед сном. Выбирая объем молитв на каждый день, лучше ориентироваться на средний показатель. Часто перед началом поста у нас много сил и вдохновения, и мы готовы запланировать ежедневно проводить в молитве не менее часа. На этом этапе мы не всегда учитываем сложности, которые могут возникнуть. Результатом такого подхода может стать глубокое разочарование в своих силах. Поэтому, когда будете планировать, попробуйте определить для себя идеальный вариант, потом минимальный и взять в качестве цели что-то среднее.

- 3 Созерцание.** Информационный поток, который окружает нас в современном мире, непрерывное общение приводят к тому, что у нас не остается времени на то, чтобы обратиться внутрь себя, чтобы остаться один на один с собой и с Богом. Практика созерцания — один из вариантов решения этой проблемы.

Ежедневно старайтесь найти хотя бы пять минут, когда вы ничем не заняты, ничего не читаете, не слушаете, ни с кем не

<sup>3</sup> Мы указываем номер главы для чтения рядом с названием книги Писания.

общаетесь. Попробуйте обеспечить себе внешнее молчание, чтобы обратить свой взор внутрь себя. Старайтесь в эти пять минут не думать о делах, проектах, проблемах. Можете размышлять о смысле своей жизни, о Боге, о красоте мира — обо всем, что относится к духовной жизни. Однако максимально качественной эта практика будет тогда, когда у вас получится замолчать и в мыслях. Попробуйте в течение нескольких минут просто «молчать перед Богом». Можно встать перед иконой, смотреть на лик Христа, на пламя свечи, можно рассматривать красивый цветок или вечерний закат либо просто стоять или сидеть с закрытыми глазами. Мысли практически всегда заглушают тишину. Но вспомните, что происходит с вами, когда вы смотрите на закат, на звездное небо, на бескрайнее поле или красивый пейзаж. Мы полностью находимся там, где мы есть. Мы избавлены от необходимости оценивать все это. Оно просто есть, просто живет. И это прекрасно — это отголосок Бога. Пребывание в настоящем, созерцание красоты окружающего мира дает начало той радости, которая возможна в Боге. Прекрасное описание этих чувств — слова Петра на горе Преображения: «Господи! Хорошо нам здесь быть!»

Поначалу достичь внутреннего молчания может быть очень сложно. Нет ничего страшного в том, что мысли постоянно возвращаются к земным проблемам — это естественно для каждого человека. Однако регулярное применение данной практики поможет вам все дольше задерживаться в настоящем. Это помогает обращать себя к Богу и молиться.

- 4 **Фокус поста.** Это та цель, которую вы для себя определяете в начале поста и над которой планомерно работаете. Может быть, вы хотите поработать с какой-то внутренней или внешней проблемой: например, вы часто опаздываете, резко отвечаете своим близким или плохо держите слово. А может быть, вы захотите выбрать в качестве фокуса приобретение какого-то полезного навыка: например, чаще говорить людям приятное. Вы можете взять то, что наиболее актуально для вас сейчас. Главное, чтобы фокус был один. Если их будет несколько, то получится расфокусировка, а значит, затае потеряет всякий смысл. Нередко возникают сложности с тем, что считать критерием выполнения фокуса. Об этом



стоит подумать заранее. Оптимальное решение может быть таким: если вы за день уделите хоть какое-то внимание своему фокусу поста — это уже зачет, пусть даже не все получилось идеально. Основная цель этого инструмента — приучить себя держать важную для вас задачу в фокусе внимания и поступать более осознанно.

- 5 **Пищевые ограничения.** Внешние ограничения важны для нас как средства, помогающие двигаться к цели — созерцанию Родившегося Христа. В современном обществе темы правильного питания и здорового образа жизни очень популярны. И часто можно встретить попытки поместить в этот контекст христианский пост. Кто-то провозглашает его одним из способов оздоровить организм, кто-то, наоборот, объявляет исключительно бесполезным. Действительно, отрицать влияние постного рациона на наш организм нельзя. Важно подходить к формированию питания в пост внимательно и индивидуально. При этом стоит с большой осторожностью относиться ко всевозможным универсальным советам, гайдам и чек-листам, диктующим нам, что нужно и что не нужно есть. Сюда же можно отнести и календари с указаниями на каждый день, что именно сегодня есть. Каждый из нас уникален, и то, что для одного будет уместно, другому может сильно навредить. Лучше всего внимательно прислушиваться к себе, следить за своим состоянием и корректировать питание в зависимости от ситуации.

Еще одна распространенная проблема состоит в стремлении выстроить максимально здоровое питание и соблюсти при этом самый строгий вариант постных ограничений. Часто это приводит к тому, что на продумывание и готовку еды начинает уходить в разы больше времени и сил, а порой и денег. В результате у нас остается меньше времени на молитву, чтение и добрые дела.

У этой проблемы нет универсального для всех решения. Здесь имеет значение возраст, здоровье, жизненные обстоятельства, рабочая нагрузка, состав семьи, финансовое благосостояние и даже регион, в котором вы живете. Но ясное понимание того, что еда — это лишь один из инструментов поста, а не его сердцевина, может помочь сформировать такой режим питания, который будет подходить именно вам.

У пищевых ограничений три основные цели:

*Освобождение от того, что парабощает.* К примеру, вы знаете, что зависимы от кофе. Если вы не выпьете его утром, то весь день насмарку и думать ни о чем другом вы уже не можете. Или же вы чувствуете, как ноги сами собой несут вас в ближайшую кофейню, а любая попытка отказаться от этого вызывает внутреннее сопротивление. В этом случае, хотя кофе и постный продукт, вы можете отказаться от него на время поста.

*Облегчение плоти.* Есть пища, после которой человек чувствует особое пресыщение и желание отдохнуть и расслабиться. Именно на устранение такого питания направлен сложившийся устав поста: не ешь мяса, молочного. Однако цель совсем не в том, чтобы просто не съесть конкретные продукты и, лишившись удовольствия, «пострадать ради Бога». Сам Господь говорит, что Ему это не нужно (см. главы 1 и 58 Книги пророка Исаии). Цель воздержания — максимально освободить свой ум для молитвы. Из этого следует очень важный вывод: важен не сам рацион, а то чувство пресыщения, которое он рождает. При этом, стремясь избавиться от излишне тяжелой пищи, нельзя забывать о здоровье. Вкушение мяса или молока в пост не является грехом само по себе. Грехом может быть то, что побудило нас это сделать. Если мы используем пищу ради здоровья, это нормально. Здоровье — дар Божий, и не стоит им пренебрегать.

*Творение дел милосердия.* Писание неоднократно напоминает нам о том, что цель поста — творение дел любви. В древности пост заключался в полном отказе от пищи до вечера. Одна из целей такого отказа — сэкономить деньги для того, чтобы отдать их нуждающимся. Этот смысл сохраняется и сегодня. Если наш постный стол скромнен, то средства, которые удастся сэкономить, можно отдать нуждающимся. Творение дел любви по отношению к ближним — одна из важнейших составляющих поста.

Определите свою меру пищевых ограничений, старайтесь придерживаться ее и руководствоваться принципом апостола Павла — не винить себя за то, что вы едите: «Кто ест — для Господа ест, ибо благодарит Бога; и кто не ест — для Господа не ест, и благодарит Бога. Ибо никто из нас не живет для себя, и никто не умирает для себя; а живем ли — для Господа



живем, умираем ли — для Господа умираем: и потому, живем ли, умираем — всегда Господни. <...> Блажен, кто не осуждает себя в том, что избирает» (Рим. 14: 6–8, 22).

## 6. Итоги дня

Каждый день старайтесь анализировать прошедшие события, спрашивать: «Почему я сделал это?» — причем не только о чем-то, что кажется неудачным или неверным, но и о хороших делах. Наблюдайте за собой, что вы могли бы сделать лучше, а что удалось в этот день?

# СТРАНИЦЫ НЕДЕЛИ

Неделя — удобный промежуток для того, чтобы планировать свою жизнь и наблюдать за результатами своей работы. Рождественский пост привязан к конкретным датам: он начинается 28 ноября, а заканчивается 6 января. В один год первым днем поста может быть суббота, а через несколько лет — понедельник и т. д. Поэтому недельные развороты мы поместили в начале дневника. Левая полоса — для планирования недели, правая — для подведения ее итогов.

## 1. Слово/фраза

Мы предлагаем записывать здесь фразу или мысль, которая будет для вас мотиватором или поводом для размышлений в течение предстоящей недели. Иногда такая мысль может появляться в середине недели, а не в ее начале, на этапе планирования. Это нормально.

## 2. Тема

Каждую неделю поста мы предлагаем сосредоточиться на какой-то конкретной теме. Отчасти это будет отражено и в текстах дней. Вокруг этой темы может строиться ваше повседневное планирование, подготовка к празднику.

## 3. Планы

Одна из ключевых ценностей нашего проекта — осознанный подход ко всем сферам жизни без разделения их на сакральные и профанные, духовные и «бездуховные». Задача

христианина — стараться служить Богу каждое мгновение своей жизни. И это совсем не значит, что нужно отказаться от повседневной рутины. Наоборот, мы можем осмыслить с духовной точки зрения даже такие простые действия, как уборка дома или утренняя гимнастика, работа или подготовка к празднику. Поэтому, планируя неделю, вы можете фиксировать не только духовные, но и бытовые, рабочие дела — все, что вам будет удобно отслеживать в этом пространстве.

#### **4. Впечатления**

Нередко, подводя итоги, мы концентрируемся исключительно на делах и забываем о своих мыслях и чувствах. Этот блок предназначен как раз для того, чтобы раз в неделю оглянуться и осмыслить, чем были наполнены прошедшие дни. Может, вас вдохновила интересная книга, приятная встреча, общение с близкими по духу людьми, душевный фильм или прогулка на природе? А может, что-то расстроило, вызвало раздражение? Здесь можно фиксировать все, что вас удивило, наполнило, заставило задуматься о чем-то важном для вас.

#### **5. Итоги**

Название тут говорит само за себя. Это место для подведения итогов прошедшей недели. Можно делать это по схеме трех вопросов: что из намеченного получилось, что не получилось и, обязательно, почему. Если вам больше нравится записывать итоги в виде свободных размышлений — следуйте этому принципу. Главное, постарайтесь, чтобы итоги недели были не просто фиксацией событий и результатов вашей работы, но и их анализом. При определении причин каких-то неудач избегайте шаблонных ответов типа «я лентяй и мало старался», постарайтесь быть объективным. Очень часто в основе наших провалов лежат не только слабости, но и внешние обстоятельства или недостаточно хорошо продуманная система. В конце поста вы сможете оглянуться, перечитать свои мысли и увидеть картину своего постного пути целиком.





# ПЛАН ПОСТА

МОЛИТВА

---

---

---

---

мой фокус поста

---

---

---

---

мои пищевые ограничения

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

заметки

---

---

---

---





