



Чувашская Митрополия  
Храм Владимирской иконы Божией Матери  
с.Анат\_Виньды

# ДУХОВНЫЙ ЛИСТОК

Выпуск №16 28 ноября 2014г.

## Рождественский пост

28 ноября 2014 года – 6 января 2015 года

Для христиан пост служит одним из самых важных духовных упражнений. Пост духовно укрепляет христиан. Казалось бы, ограничение в пище должно у человека, наоборот, силы отнимать. Тем не менее, правильно совершаемый пост укрепляет христианина благодатной силой Божией.

Постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно. Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства от сознания того, что он постится. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора.

Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.

Первая задача многодневного поста — это очистить себя от привязанностей к порокам, дурных привычек.

Вторая задача — наполнить себя духовным содержанием, через частое пребывание на службе, через чтение Слова Божьего, через размышление.

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.

**Постимся постом приятным,  
благоугодным Господеви**

---

Наш адрес в интернете: <http://anat-kinari.cerkov.ru>

Печатается по благословению

митрополита Чебоксарского и Чувашского Варнавы