



[Для православних християн](#) Української Православної Церкви Київського Патріархату, як і для всієї Вселенської Православної Церкви, розпочався Різдвяний піст.

Православні його ще називають Різдвяною Чотиридесятницею, бо піст триває 40 днів - до самого передодня світлого свята.

Посту можуть не дотримуватися: хворі, літні люди, вагітні, діти і люди, зайняті на важкій фізичній роботі. {jcomments off}

Правила дотримання постів кожен повинен порівняти зі своїми силами, зі ступенем своєї підготовки. Піст - це аскетичний подвиг, що вимагає підготовки. Люди, які зважилися на цей подвиг спонтанно, починають постити надто суворо, швидко стають дратівливими, а це вже точно не є благодаттю. Найчастіше людина припиняє постити вже на другий-третій день.

Кожен з допомогою та благословінням духівника повинен визначити, скільки йому потрібно їжі і пиття, потім потроху треба зменшувати кількість. Однак доводити себе до виснаження не варто. Охочі дотримуватися посту повинні порадитися з досвідченим духівником, розповісти йому про свій духовний та фізичний стан і попросити благословення на здійснення посту.

Спочатку Різдвяний піст тривав усього сім днів, однак, у 1166 році за рішенням патріарха Луки Хрисоверга він став у православ'ї сорокаденним. Основне призначення посту - щоб у свято Різдва люди могли "з чистими серцем, душею і тілом зустріти Сина Божого".

Варто пам'ятати, що у період з 2 по 6 січня піст посилюється. У ніч з 6 на 7 січня зі сходом першої зірки піст закінчується.

УПЦ Київського патріархату в Харкові та по всій харківській єпархії закликає своїх вірних синів та дочок і всіх православних християн до молитви, розважливості та духовної праці.

*За матеріалами сайту molynpost.com