



Sunday Dec 1st 2024

**Christ the Saviour Church,
2040 Anza St. San Francisco
Priest: Father Philip Halliwell
415 823 9927**

Bodily Fasting for the Soul's Benefit

Donate to your church!



The Nativity fast begins on November 14/27, and lasts forty days. The Nativity fast is not as strict as Great Lent or the Dormition fast, and can be compared to the Apostle's fast. It was instituted by the Church so that we would worthily greet the feast of the Nativity of Christ after having cleansed our hearts by prayer and repentance.

The establishment of the Nativity fast, like many other long fasts, dates back to the early days of Christianity. Already in the fourth century, St. Ambrose of Milan, Philastrius, and Blessed Augustine recall the Nativity fast in their works. St. Leo the Great wrote about the antiquity of the Nativity fast in the fifth century.

At first the Nativity fast lasted seven days for some Christians and a little longer for others. At the council of 1166 held during the time of Patriarch Luke of Constantinople and the Byzantine Emperor Manuel, all Christians were instructed to keep the fast for forty days before the great feast of the Nativity of Christ.

The Nativity fast is the final long fast of the year. It begins on November 15/28 and goes until December 25/January 7, forty days in duration, and therefore it is called the Forty Days in the Church typicon, just like Great Lent. Because the last day before the fast falls on the commemoration day of the Apostle Phillip (November 14/27), this fast is also called the St. Phillip fast.

The Nativity fast is a winter fast; it serves to illumine the end of the year for us with a mystical renovation of our spiritual oneness with God and our preparation for the feast of the Nativity of Christ.

The Nativity fast was established so that by the day of Christ's Nativity we would have cleansed ourselves through repentance, prayer and fasting; so that with a pure heart, soul, and body we could reverently meet the Son of God Who has appeared to the world, and so that besides the usual gifts and sacrifices we would bring Him our pure heart and desire to follow His teaching. The rule of the Church instructs what we must abstain from during the fasts—*"All who piously fast should strictly observe the canons concerning the quality of food; that is, abstain during the fast from certain foods, not as from things defiled [may that not be], but as from things not appropriate to the fast and forbidden by the Church.*

Foods from which we should abstain during the fasts are: meat, cheese, butter, milk, eggs, and sometimes fish, depending upon which of the holy fasts."

Fasting bodily, we must also fast spiritually. "Brothers, in fasting bodily let us also fast spiritually, and break all communion with falsehood," commands the Holy Church. Fasting is first of all man's spiritual struggle with his passions. St. John Chrysostom warns, "He is mistaken who thinks that the fast consists only in abstinence from food. True fasting is departing from evil."

Bodily fasting without spiritual fasting does not bring salvation of the soul; to the contrary, it can even be spiritually harmful if in abstaining from food a person is filled with an awareness of his superiority, knowing that he fasts. True fasting is bound up with prayer, repentance, refraining from passions and vices, uprooting evil deeds, forgiving offenses, abstaining from marital relations, avoiding parties, entertainment, theatres, and watching television. Fasting is not a goal but a means—a means of humbling our flesh and cleansing it from sins. Without prayer and repentance, fasting becomes no more than a diet.

The essence of fasting can be expressed in the following Church hymn: *My soul, if you fast from food but are not cleansed of the passions, in vain are we content with not eating: for if the fast does not bring you correction, it will be hateful to God as false, and you will be like the evil demons who eat nothing at all."*

St. Ignatius Brianchaninov:

"Learn to have restraint in food—by temperance you will bring health and strength to the body and vigor to the mind, so needed for the work of salvation..."

St. Isaac the Syrian:

"Fasting with discernment is the spacious dwelling-place of all goodness. Whoever is lazy in fasting brings all goodness to wavering, because fasting was the commandment given to our nature from the beginning as a precaution to eating food, and by breaking the fast our first created fell."

St. Ambrose of Optina:

You must fast sensibly; try to conduct the coming fast judiciously, considering your physical strength.



Воскресенье 1-ого декабря 2024г.

Храм Христа Спасителя

Священник:

Отец Филипп Халливелл 415 823 9927

«Пост – это возможность измениться
сейчас, а не потом»

Священники о Рождественском посте

Donate to your
church!



Иеромонах Игнатий (Шестаков), насельник московского Сретенского монастыря, заместитель главного редактора [портала Православие.Ru](http://pravoslavie.ru)

– Рождественский пост, как и любой другой, может стать для нас периодом воздержания в том числе и от излишней информации, которой буквально перегружены наши современники.

Сейчас люди, особенно живущие в городах (а таких, судя по всему, большинство), буквально опутаны по рукам и ногам разными информационными сетями, связями, контактами, лишаящими человека мира, в первую очередь, душевного. Ключевую роль в этом играют [социальные сети](#), мобильные устройства и классические СМИ, извергающие на нас постоянные потоки пустой информации, не несущей никакой реальной пользы для нашего ума и души. Это пожирает наше время и силы, которые Господь даровал нам для того, чтобы мы шли по пути [спасения](#). Людей охватила какая-то безумная суета. Все это выхолащивает, иссушает душу, расслабляет дух и ничего больше. Часто мы сами предаемся этой суете под благовидным предлогом, оправдываем это некоей необходимостью, работой, дружбой или «делами».

Наступающий Рождественский пост является прекрасным временем для того, чтобы устранившись по мере сил от суеты мира и задуматься о главном деле нашей жизни – [деле спасения](#) и соединения с Богом.

Священник Алексей Яковлев, клирик храма Тихвинской иконы Божией Матери в Алексеевском (Москва)

– Волхвы пришли к яслям не с пустыми руками, а принесли Младенцу дары. Готовясь к Рождеству Христову, мы должны по-новому осмыслить свою жизнь, делать добро ближним, и с этими дарами подойти к [Рождеству Христову](#). Каждый год – это год милости Божией. Рождество – это праздник мира, и в этот праздник наши соотечественники посещали больницы, тюрьмы, старались помогать другим.

Мы жили мирно и с мусульманами, и с буддистами, они радовались тому, что есть такой замечательный праздник, хорошие традиции, связанные с ним.

Священник Филипп Ильяшенко, заместитель декана исторического факультета ПСТГУ, член епархиальной комиссии по делам молодежи города Москвы:

– Во время [Рождественского поста](#) нужно больше внимания уделять главному – взаимоотношениям с Богом. Во время поста мы жертвуем очень немногим, но, даже отказываясь от малого, мы учимся преодолевать себя, учимся любви, потому что Бог есть Любовь и Он действует через Жертву. Конечно, надо понимать, что дело не в отказе от скоромной пищи, а в том, чтобы сделать то, что мы в обычные дни не делаем, например то, что откладываем на потом. [Пост](#) – благоприятное время для внутреннего делания, но оно должно сопровождаться и внешними делами, делами любви и милосердия. Каждый новый пост – это возможность измениться сейчас, а не потом или в старости.

Священник Алексей Веретельников, клирик храма Новомучеников и исповедников Российских в Строгино
Пост – это средство, помогающее очиститься от страстей и стать ближе к Богу. Тогда и сам праздник Рождества переживается иначе. Если во время поста нет возможности прийти в храм, мы должны просить у Бога прощение. Тем, кто редко причащается, нужно обязательно причаститься в Рождественский пост. У каждого – свое поле борьбы: у кого-то обострена зависть, у кого-то плотские страсти, у кого-то иные. Надо читать святых отцов, понимать, как они [побеждали страсти](#), – мы не первые, кто с этим сталкивается. Например, если человека мучает зависть, нужно съездить в больницу, посмотреть, сколько есть несчастных людей, посочувствовать им и помочь – и через милосердие побороть страсть зависти. А во-вторых, пересилить себя и говорить: «Прости, Господи, помоги мне преодолеть эту зависть», – и помолиться за людей, в чем-то нас превосходящих. Это будет по-христиански. Это уже начало духовного роста.