

■ Успенский пост, как и любой другой, имеет своей целью усиление духовной жизни. Пост непременно должен сочетаться с молитвой, покаянием, борьбой со страстями и греховными привычками, совершением добрых дел милосердия. Плоды истинного поста - победа над своей греховностью, духовная радость, любовь к Богу и людям.

■ Прежде всего, Успенским Постом надо чаще ходить в храм и участвовать в богослужении.

■ В течение Поста необходимо, чтобы хоть один день был посвящен Таинствам Исповеди и Причащения. Эти Таинства являются основой и стержнем духовной жизни.

■ Постом недопустимо оставлять регулярное молитвенное правило, чтение Священного Писания и духовных книг.

■ Нам, христианам, необходимо хранить мир, избегать ссор и если мы имеем непрощенные обиды, то тем более постом нужно найти в себе силы, чтобы примириться с обидчиком.

■ Каждый человек должен сам определить, что разрушает его внутренний мир, что мешает духовному деланию, и **взять под контроль** эту сторону жизни.

■ Пост – это в первую очередь время сугубого **воздержание ради Христа** – как в телесных удовольствиях, так и в душевных развлечениях. Во время поста наша воля тренируется к выработыванию добродетелей, особенно – **незлобivosti, кротости, смирения**. Но это не значит, что в остальное время мы должны оставлять эти добродетели, духовное делание и жить в расслабленности духа.

*Вступая на поприще поста, будем помнить совет преподобного Варсонофия Великого: «Пост телесный ничего не значит без духовного поста внутреннего человека, который состоит из предохранения себя от страстей. Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста».*



**Пожалуйста, не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.**

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино  
<http://www.newmartyros.ru/>



## УСПЕНСКИЙ ПОСТ

Воздержание есть неременное условие совершенствования человеческой личности. Например, чтобы достичь высоких результатов и одержать победу в соревновании спортсмен вынужден накладывать на себя значительные ограничения. Так же и для того, чтобы получить хорошее образование, стать ученым или получить хорошую профессию нужно от многого отказаться! Любое человеческое достижение требует воздержания и самоограничения. И если этот закон действует в светской жизни, то насколько же он важен в жизни духовной! Мы способны достигать целей тогда, когда умеем ограничивать самих себя. И тем более воздержание необходимо в деле духовного совершенствования души и служения Богу.

*Человек дорог у Господа, весь мир ему покорен; Сам Сын Божий сошел с небес на землю для спасения его от вечных мучений, для примирения его с Богом. Всякие плоды, разные плоти животных отданы ему в снедь, разные пития даны ему для услаждения его вкуса, – но не для пристрастия... У христианина есть наслаждения великие, духовные, божественные; этим-то наслаждениям надо подчинять всегда плотские, умерять или совсем прекращать их, когда они препятствуют наслаждениям духовным. Значит, не для опечаливания человека запрещаются пища и питие, не для стеснения его свободы, как говорят в свете, а для того, чтобы доставить ему истинное услаждение, прочное, вечное, и потому именно и запрещаются скоромные снеди и винные напитки (в пост), что человек-то очень дорог у Бога и дабы вместо Бога не прилепилось сердце его к тленному, которое его недостойно.*

Праведный Иоанн Кронштадтский

## Об Успенском посте

Успенский пост установлен перед великими праздниками Преображения Господня и Успения Божией Матери и продолжается две недели – с 14 до 27 августа. Этот пост уже считается осенним, – он открывает врата нового времени года, а завершает церковный год: 14 сентября по новому стилю – церковное новолетие.

Успенский пост – единственный пост, посвященный Богородице. Этим постом Церковь призывает нас подражать подвигам, молитвам и постам, в которых проводила Пресвятая Богородица свою жизнь. Особенно необходимо усиливать пост перед ее Успением, то есть в канун праздника.

Праздник Успения – один из самых неожиданных для светского мировоззрения праздников: что празднуется? Разве можно праздновать смерть?! Но славянское слово «успение» означает сон. Смысл праздника Успения в том, что нет больше той смерти, которая ждала каждого человека до Воскресения Христова. Ведь для настоящего христианина, вверившего себя в водительство Христа и Его Церкви, нет страха ни перед скорбями, ни перед самой смертью.

Апостол Павел, воспевавший победу словами древнего пророка: *"Смерть! где твое жало? ад! где твоя победа?"*, говорит: *"для меня жизнь – Христос, и смерть – приобретение"* (Фил 1:21). Так и после отшествия от земной жизни Пресвятая Богородица не оставляет мира: *"В Рождестве девство сохранила еси, во успении мира не оставила еси Богородице..."* – напоминает нам церковное песнопение.

Успенский пост установлен с древних времен христианства – исторические упоминания о нем известны с 450 г. В беседе святителя Льва Великого мы находим ясное указание на Успенский пост: *«Церковные посты расположены в году так, что для каждого времени предписан свой особый закон воздержания. Так для весны весенний пост – в Четыредесятницу, для лета летний – в Пятидесятницу (Петров пост), для осени осенний – в седьмом месяце (Успенский), для зимы – зимний (Рождественский)»*.

Святитель Симеон Солунский пишет, что *«пост в августе учрежден в честь Матери Божия Слова, Которая, узнавши Свое представление, как всегда подвизалась и постилась за нас, хотя,*

*будучи святой и непорочной, и не имела нужды в посте; так особенно Она молилась о нас, когда намеревалась перейти от здешней жизни к будущей... А потому и мы должны поститься и воспевать Ее, подражая житию Ее и пробуждая Ее тем к молитве за нас. Некоторые, впрочем, говорят, что этот пост учрежден по случаю двух праздников, то есть Преображения и Успения... одного – как подающего нам освящение, а другого – умилоствление и ходатайство за нас»*.

Успение – один из самых любимых на Руси праздников: со времени святого князя Владимира Успенские храмы стали появляться по всей Руси: соборный Киевский храм, Десятинная церковь была посвящена Успению Богородицы. К XIV в. Успенские храмы как главные церкви были построены в Суздале, Ростове, Ярославле, Звенигороде. Главный Московский храм, основанный в Кремле в XIV веке, также был освящен во имя Успения Пресвятой Богородицы.

### Как питаться и как себя вести в Успенский пост

- По своей строгости пост Успенский близок к Великому посту: рыба разрешается только в Праздник Преображения Господня (19 августа).
- В понедельник, среду и пятницу устав Церкви предписывает питаться сухоядением, то есть соблюдать самый строгий пост, без вареной пищи; во вторник и четверг – "с варением пищи, но без елей", то есть без масла; по субботним и воскресным дням разрешается вино и елей.
- На Праздник Преображения Господня после праздничной Литургии совершается освящение винограда, яблок и других плодов. Обычай освящать плоды – древний. Первые плоды нового урожая приносили к алтарю еще в Ветхом Завете. Предписания относительно этого обычая изложены и в соборных постановлениях. Церковь, благословляя приносимые плоды, внушает тем, что в ней, как в обществе священном, все – от человека до растения – должно быть посвящено Богу, как Его творение.
- Если человек по состоянию здоровья не может понести всю меру воздержания, **то он должен взять благословение у священника на послабление поста**. При этом важно понимать, что духовный пост, связанный с отказом от развлечений и борьбой с грехом никаких послаблений иметь не может.