



## Миссионерский листок (выпуск 22)

# УСПЕНСКИЙ ПОСТ: 14 АВГУСТА-27 АВГУСТА

Воздержание есть непременно условие совершенствования человеческой личности. Например, чтобы достичь высоких результатов и одержать победу в соревновании спортсменов 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 пищу, 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 питье, 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, воспевающий 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 Четырдесятницу, 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 преставление, 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.

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 сор 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 воздержания ради Христа – как в телесных удовольствиях, так и в душевных развлечениях. Во время поста наша воля тренируется к выработыванию добродетелей, особенно – незлобивости, 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».

*Дорогие братья и сестры! Вы можете помочь в распространении слова Божия, скачав этот миссионерский листок на официальном сайте Ильинского храма: [mich-hram.ru](http://mich-hram.ru). Делитесь Словом Господа со своими близкими и друзьями! Пожалуйста, не используйте этот миссионерский листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм. **Храни вас Господь!***