

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 — **незлобивости, кротости, смирения**. Но это не значит, что в остальное время мы должны оставлять эти добродетели, духовное делание и жить в расслабленности духа.



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.

Святой Праведный Иоанн Кронштадтский

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». •

Составлено по материалам статей священника Павла Гумерова Храма Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино www.newmartyros.ru

Русская Православная Церковь
Московский Патриархат

Об Успенском посте



Воздержание есть неперемное 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.

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 усилить 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 стра-



Храм Успения Пресвятой Богородицы, Иерусалим

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 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,*

ха ни перед скорбями, ни перед самой смертью.

Апостол Павел, воспевший 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.

говорят, что этот пост учрежден по случаю двух праздников, то есть Преображения и Успения... одного — как подающего нам освящение, а другого — умиловление 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 Суз-

дале, 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 ссор и, если мы имеем непрощенные обиды, то тем более постом нужно найти в себе силы, чтобы примириться с обидчиком.

