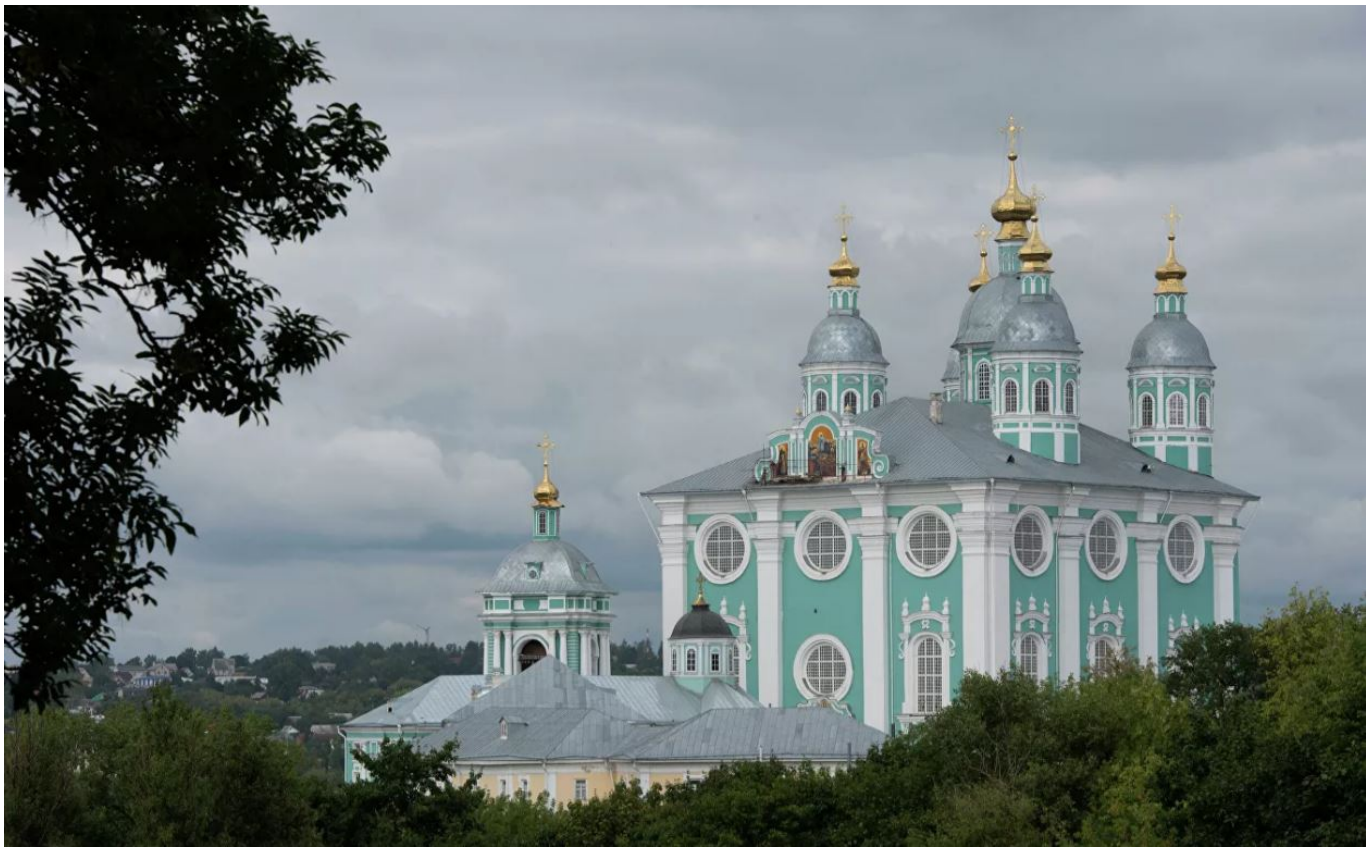
12/08/2020

Успенский пост 2020 – что можно и чего нельзя



Успенский пост в 2020 году у православных начинается с 14 августа. Сколько длится и когда заканчивается пост, строгий ли он, чего нельзя и что можно есть и делать, а также календарь питания по дням – в этом материале.

Успенский пост 2020 и его значение

Этот пост приурочен к одному из важнейших христианских праздников – Успению Пресвятой Богородицы. В православной традиции “успением” называют смерть – от слова “уснуть”. Согласно церковному преданию, в этот день Божья Матерь закончила свою земную жизнь. Ее похоронили апостолы, а во время траурной процессии в Гефсиманский сад явился Господь и забрал ее душу в Рай. Именно этот момент принято изображать на иконе праздника.

Об этом событии в Писании нет ни слова. Однако все практикующие христиане знают о нем из церковного предания. Ведь событие для Церкви очень важное.

“Успение еще называют “Богородичной Пасхой”, и по аналогии с Пасхой Христовой этот праздник предваряет пост”, – отмечает в своем блоге известный церковный проповедник протоиерей Андрей Ткачев.

Цели Успенского и Великого постов аналогичны – подготовка к переживанию особо значимого события. Великим постом верующие готовят себя к встрече последней недели земной жизни Спасителя, Его страданий и Воскресения. И

Успенским постом христиане воздерживаются, чтобы быть “достойными праздника” завершения земной жизни Богородицы.

Когда проходит и сколько длится

В отличие от Великого, Успенский пост из года в год проходит в одни и те же даты. Его первый день выпадает на 14 августа. Верующие называют этот день Медовым Спасом, так как в храмах принято освящать мёд, активный сбор которого начинается в середине августа. Официальное же церковное название праздника 14 августа – Происхождение (изнесение) Честны́х Древ Животворящего Креста Господня. Кроме того, в этот день Церковь совершает особые празднования Всемилостивому Спасу и Пресвятой Богородице.

Знаменующее Успенский пост церковное торжество в честь Креста Господня было установлено в XII веке в Византии. Перед началом поста на поклонение верующим в этот день выставлялись Крест Господень и часть ризы Пресвятой Богородицы. Реликвии торжественно выносили из алтаря Влахернского храма в Константинополе.

Сам Успенский пост – самый короткий из многодневных. У православных он длится две недели. А у католиков – и вовсе один день, накануне праздника Успения, который они отмечают 15 августа.

Православные держат Успенский пост по 27 августа включительно. В последний день поста священнослужители в храмах меняют цвет облачений с белого на голубой – символизирующий Богородичные торжества.

История поста

Из всех четырех многодневных постов Успенский был установлен позже остальных. Это связано с тем, что ранняя Церковь не придавала особого значения Богоматери. Богословские споры были посвящены преимущественно Богу и его троичной сущности.

Отсюда появлялись различные ереси, которые принижали роль Девы Марии в христианской истории. Лишь в V веке на Вселенских соборах в Эфесе в 431 году и Халкидоне 20 лет спустя был осмыслен догмат о Богородице. Примерно сто лет спустя христиане начинают праздновать Успение.

“Поскольку Церковь – живой организм, то у него по мере вырастания появляются новые черты. Так и Успенский пост возник позже, ведь значение Божией Матери для Церкви прояснялось со столетиями. Постепенно люди стали понимать, кто она такая – эта “благословенная в женах”, о которой так скупо, сжато, экономно пишут Евангелия. Тем не менее, ее значение выходит за рамки всякой мыслимой и фактической связи”, – говорит отец Андрей Ткачев.

Что можно есть в Успенский пост

Успенский пост строгий. Верующие должны полностью воздерживаться от пищи животного происхождения.

“Самым строгим, на самом деле, является не Великий, а Успенский пост. У них одинаковый устав, но у последнего гораздо меньше праздников, отсюда – и меньше послаблений”, – объясняет РИА Новости известный церковный публицист иеромонах Феодорит (Сеньчуков).

Лишь только один день во время поста верующим можно есть рыбу – праздник Преображения Господня или Яблочный Спас. Он приходится на 19 августа.

В остальные же дни рацион должен состоять из растительных продуктов – овощей, фруктов, различных круп. Благо, как отмечают священнослужители, именно на этот период в России приходится сбор плодов нового урожая.

Чего нельзя делать

Успенский пост, как и любой другой – время не только воздержания от определенной пищи, но и период духовного развития. Во время него верующие должны уделять больше времени посещению богослужений, молитве в храме и дома.

Немало людей обычно спрашивают у священников перед постом: можно ли играть свадьбу. По церковному уставу таинство брака – венчания – в дни многодневных постов не совершается.

Но если люди не воцерковленные и не постятся, то свадьба в Успенский пост, говорят священники, – их личное дело. Однако обвенчать в этот период их не смогут.

Помимо этого, верующим нельзя устраивать гуляния и участвовать в различных увеселениях. То же касается распития алкоголя и других вредных привычек – священники рекомендуют воздержаться от них.

Молитвы

Каких-то особых молитв или служб на период поста нет. Богослужебный устав не отличается от обычного.

Однако верующим рекомендуется усилить молитву. Это проявляется как в более частом посещении служб, так и в прочтении дополнительных молитв дома: например, акафистов Богоматери.

Календарь питания в Успенский пост по дням

В отличие от Великого поста, где начало и конец – дни самого строго воздержания вплоть до отказа от пищи, Успенский пост подобного воздержания не предусматривает. При этом, в зависимости от дня недели, существуют различные ограничения в меню.

В понедельник, среду и пятницу устав предписывает сухоядение.

Во вторник и четверг допускается вареная пища без растительного масла.

По субботам и воскресеньям можно готовить блюда с растительным маслом. Также допускается вино в небольших количествах.

Однако этот устав – монашеский. Ограничения в трапезе для мирян могут

быть менее строгими. Как именно поститься и какое меню на каждый день составлять миряне, как отмечают священники, должны обсуждать со своим духовником.

— ria.ru