

Zhruba mesiac po Petro-pavlovskom (apoštolskom) pôste sa začína ďalšie pôstne obdobie, posledné v cirkevnom roku byzantského obradu. Nazýva sa *Uspenský pôst* alebo *Spasivka*. Trvá od 1. augusta do 14. augusta, teda dva týždne. Je to pôst, ktorým sa pripravujeme na posledné dva z dvanástich veľkých sviatkov cirkevného roka, teda na Premenenie Pána – 6. augusta a Zosnutie presvätej Bohorodičky – 15. augusta.

Sv. Lev teda poznal štyri základné pôstne obdobia podobne, ako ich máme dnes v našom cirkevnom roku (Veľký pôst, Petro-pavlovský čiže apoštolský pôst, Uspenský pôst a Filipovka).

Zmienku o tomto pôste nachádzame aj v liste rímskeho pápeža Mikuláša I. (858-867) Bulharom, v ktorom píše: „Svätá rímska cirkev má oddávna zvyk dodržiavať tieto pôsty: Štyridsať dní pred Veľkou nocou, po Päťdesiatnici, pred Zosnutím Márie Bohorodičky a tiež pred sviatkom Pánovho narodenia.“

Svätý Symeon Solúnsky píše, že „pôst v auguste je ustanovený na počesť Matky Božieho Slova, ktorá, keď spoznala, že sa blíži koniec jej pozemského života, tak ako stále trpela a postila sa za nás, aj napriek tomu, že bola svätou a nepoškvrnenou a nepotrebovala sa postiť, tak sa osobitne modlila za nás, keď sa chystala prejsť z tunajšieho života do budúceho, a keď sa jej blažená duša mala prostredníctvom božského Ducha zjednotiť s jej Synom. Preto sa aj my máme postiť a oslavovať ju, napodobňovať jej život a tak ju pohnúť k modlitbe za nás.

Definitívne bol tento pôst do byzantského cirkevného roka zavedený na cirkevnom sneme v Konštantínopole v roku 1166.

Predpisy Uspenského pôstu

Pôvodné pôstne predpisy Uspenského pôstu boli veľmi prísne, prísnejšie ako v Petro-pavlovskom pôste aj ako vo Filipovke; v podstate kopírovali predpisy Veľkého pôstu pred Paschou.

- V pondelok, stredu a piatok je predpísané tzv. *suchojadenije*, čiže výhradne rastlinná strava bez oleja, pričom jedlo nemohlo byť varené. (Napríklad chlieb, ovocie, zelenina, med, orechy, kyslá kapusta...)
- V utorok a štvrtok je dovolená varená rastlinná strava ale bez oleja.
- V sobotu a nedeľu sa dovoľuje rastlinná strava s olejom a víno.
- Na sviatok Premenenia Pána (6. augusta) je dovolené jesť rybu (samozrejme aj olej, víno a varenú stravu).

Napriek tomu, že sú tieto predpisy prísne, ich zachovávanie uľahčovala skutočnosť, že Uspenský pôst pripadá na obdobie, kedy je dostatok čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré v tomto období dozrieva (jablká, hrušky, hrozno).

Na sviatok Premenenia Pána je zvykom po bohoslužbách posviacať ovocie.

Uspenský pôst dnes

Uspenský pôst v súčasnosti nie je v Gréckokatolíckej cirkvi na Slovensku záväzný, čo však ale neznamená, že bol zrušený. Gréckokatolícka cirkev necháva na každého z nás, aby sme si našli svoje pravidlo pre postenie.

Posledné dva veľké sviatky cirkevného roka poukazujú na cieľ nášho života – premenenie ([zbožštenie](#)

) a prechod do nebeského kráľovstva. Práve Uspenský pôst predstavuje výbornú príležitosť, aby sme si tento cieľ viacej pripomínali, aby sme na neho viacej sústredili svoje úsilie a niečo preň vykonali. O to viac, že pôst v tomto období je uľahčený dostatkom čerstvej zeleniny a ovocia. Nech sa teda stane obdobím zberu nielen toho biologického ovocia, ale aj obdobím zberu duchovného ovocia.

Prajem všetkým veriacim požehnaný pôst, ktorý nám pomôže lepšie prežiť náš chrámový sviatok.

o. Lukáš