Задушници се деновите во кои според народните верувања душите на покојните претци и блиски доаѓаат од оној свет кај своите блиски барајќи од нив храна, пијалак, затоплување, чистење (капење).

Кај народот постојат две примарни (пролетна и есенска) задушници, но задушниците поврзани со Духовден се официјално признати од црквата па биле прифатени и од народот. Ваквата средба со душите на починатите се обавувала на гробовите со палење на свеќи, кадење на гробот, посипување на вино врз него, кршење на орев како хтоничен плод со кој се повикуваат душите на средба, со обредни лепчиња, со раздавање на храна и ритуален оброк заедно со мртвите.

Светата православна Црква саботата ја одредила како ден за спомнување на покојните, но денешната сабота е определена како општ ден за спомнување на умрените и е наречен митровденска задушница.

Христијаните се должни, за таа прилика, да подготват варена пченица, чие зрно симболично означува дека умрените ќе воскреснат "тоа што го сееш ти нема да оживее ако не умре" (Кор.15,36). Уште е потребно вино и леб, кои го претставуваат Христос кој се принел за спасение на луѓето и уништување на смртта.

Тоа се основните елементи кои се потребни за правење помен на покојните. За овие спомени светата црква пропишала и молитви кои се читат при самиот помен. Сите чинодејства, па така и помените се вршат со запалени свеќи кои укажуваат на светлоста на вечниот блажен живот.

Самите помени, препорачливо е да се вршат во сабота, бидејќи тој ден е и определен за спомнување на сите мртви како седмичен помен.

И на крајот можеме да кажеме дека:

"Само оние луѓе живеат мудро на земјата, кој на својот живот гледаат како подготовка за вечниот живот".