

Рождественский Пост

с 28 ноября по 6 января



«ДАЙ ПОСТ УСТАМ ТВОИМ!»

архимандрит Павел (Груздев)

Любой многодневный пост, и Рождественский в том числе, готовит нас к максимально глубокому, полноценному переживанию предстоящего праздника.

Цель постящегося христианина — добиться, чтобы встреча со Христом в праздничный день стала для него действительно важным событием, подготовленным и усиленной молитвой, и подвигом воздержания.

Человеческие тело и душа взаимно влияют друг на друга. Поэтому, ограничивая себя в физическом плане (например, в еде), мы помогаем и душе: мы перестаем разбрасываться по сторонам и больше концентрируемся на духовной жизни: молитве, размышлениях о Христе, на исполнении Его заповедей.

Источник: <https://foma.ru>