

NA CZYM POLEGA POST I JEGO RODZAJE

POST – to dobrowolne powstrzymanie się od pewnych posiłków w duchu pokuty za grzechy i panowania nad sobą.

RODZAJE POSTU

Post ilościowy – dotyczący ilości spożywanych posiłków w ciągu dnia.

Post jakościowy – dotyczący jakości pokarmu, a więc bezmięsny

Post ścisły – połączenie postu jakościowego i ilościowego

SENS POSTU

POKUTA ZA GRZECHY

POMAGA MYŚLEĆ O BOGU I RZECZACH OSTATECZNYCH

PANOWANIE DUCHA NAD CIAŁEM

UŚWIADAMIA NAM, ŻE WSZYSTKO PRZEMIJA

CZAS UCIEKA WIECZNOŚĆ CZEKA