

Почео је шестонедељни Божићни пост, којим се верници Српске православне и Руске православне цркве, као и Јерусалимска патријаршија и Света Гора, припремају за празновање рођења Исуса Христа.

Пост је први корак на путу спасења, важан за духовни и телесни живот, време када се проналази мера у свему.



Требало би да научи човека суздржавању, не само од масне хране, већ и од свега што удаљава од Бога – злобе, увреда, беса, недоличног понашања.

Верује се да је Божићни пост уведен још у 4. веку, док је пуно трајање, од 40 дана, добио у 12. веку.

Према тумачењу владике Николаја Велимировића, пост се састоји од уздржавања од мрсне хране, злих мисли, похотних жеља и рђавих дела, као и у умножавању молитава, добротинастава и ревносном упражњавању хришћанских врлина, јер је подвиг поста телесни и духовни.

Циљеви су, како је саветовао владика Николај, "очишћење тела, јачање воље, уздизање душе изнад тела, а све ради прослављања Бога и поштовања његових светитеља".

Како се хранити током поста

По начину исхране, Божићни пост није захтеван. Риба је дозвољена викендом, на Ваведење Пресвете Богородице и Никољдан, без обзира у који дан падну.

Уље и вино су дозвољени свим данима, осим среде и петка који се посте "на води".

Последња седмица пред Божић пости се строже, без употребе рибе и уља, са храном спремљеном само на води.

Пост не подразумева једноличну дијету или гладовање, већ уравнотежену исхрану намирницама биљног порекла.

Уколико нам се током поста јави нервоза и лоше мисли, очигледно је да постоји неки проблем и онда је најбоље прекинути пост.

Свештенство саветује, такође, да људи који имају неку хроничну болест, деца и труднице

избегавају пост.

(РТС)