



Мета посту не в тому, щоби  
змусити нас до формальних зобов'язань,  
а в тому, щоби зробити наше серце  
«м'яким» та чутливим  
до духовної реальності,  
вгамовуючи спрагу спілкування з Богом.  
(о. Олександр Шмеман. Великий піст)

