

## O kresťanskom pôste



Sväté Písmo nás učí, že Boh sám ustanovil pôst. V Starom zákone príprava na mnohé veľké udalosti obsahovala modlitbu a pôst (ako keď mal Mojžiš na hore Sinaj prijať tabule Zákona).

Aj Nový zákon často spomína pôst: i náš Pán sa postil 40 dní pred začiatkom svojho verejného účinkovania. Už z roku **90**, to značí z doby kedy ešte žil **apoštol Ján** a prvá poapoštolská generácia, sa píše o praxi pôstu toto: **Teda už v prvom storočí zachovávali kresťania pôstne dni**. Rovnako nás o tom učí sv. Epifanos a iný starokresťanský disciplinárny spis Apoštolské konštitúcie vysvetľujú: „Pán nám prikázal postiť sa v **stredy a piatky**.“

**V stredu preto, že vtedy sa zhromaždila veľrada aby odsúdila nášho Pána, a v piatok, lebo v tento deň pretrpel smrť pre našu spásu.**“ Dodnes sú centrálnymi dňami pôstu práve **Popolcová streda** a **Veľký piatok**.

**Mnohí mladí sa pýtajú, prečo im chce Cirkev v piatky a vôbec v pôste kaziť radosť, keď nemôžu ísť na diskotéky a na oslavy. No problém s tým nemajú len mladí, ale aj ich rodičia.**

Jedným z dôvodov, prečo dnes mnohí katolíci pôst nezachovávajú je **falošný a heretický prístup k ľudskej prirodzenosti**, akýsi **falošný spiritualizmus, falošná duchovnosť**, ktorá **zavrhuje alebo ignoruje telo**. Mnohí súčasní kresťania stratili pravé nazeranie na človeka ako celistvú jednotu viditeľného (tela) a neviditeľného (duše). **Zabúda sa, že ľudské telo je i s dušou súčasťou plánu stvorenia a oboje sú Kristom vykúpené**. Toto vznešené kresťanské ponímanie dôstojnosti ľudského tela potvrdzuje apoštol Pavol, keď píše: „**vaše telo je chrámom Ducha Svätého ... oslavujte teda Boha vo svojom tele**“ (1 Kor 6, 19-20).

Iným dôvodom je námietka, že tradičný pôst nie je dnes možný. Veď jeho pravidlá predpokladajú organizovanú, nepluralistickú, kresťanskú spoločnosť, nasledujúcu poľnohospodársky spôsob života, ktoré sú už minulosťou. Zaiste, je v tom istá miera pravdy. **No treba povedať, že pôst bol vždy náročný a vždy v sebe niesol ťažkosť**.

**Pôst nie je diéta.**

**Diétou sa zameriavame na seba, pôstom na Boha**. Dnes sú mnohí ochotní sa postiť zo zdravotných či estetických dôvodov, aby schudli, aby vyzerali pekne v očiach ľudí. O pekný ľudský pohľad sa namáhame, a o Boží sa nestaráme? Tamtí majú kvôli časným veciam k svojej diéte aj ochotu, aj silu. Nemôžeme sa my, kresťania, postiť kvôli večným veciam?!

## V pôste nejde o zápas proti telu, ale kvôli telu a kvôli duši.

Ak sa v pôste zriekame pokrmov, nejde o nijaké vegetariánstvo, ale robíme naše jedenie duchovnejším, sviatostnejším, prostriedkom spoločenstva s Bohom, Darcom všetkého a Živiteľom všetkých. Lebo len tí, čo sa zdržanlivosťou naučili ovládať svoje chute (a nielen po jedle), sú schopní zakúsiť plnú slávu a nádheru toho, čo nám Boh dáva.

**Pôst, modlitba, almužna:** Vnútorňý význam pôstu spočíva v jeho spojení s modlitbou a almužnou (skutkami milosrdenstva). O tomto spojení modlitby, pôstu a milosrdenstva hovorí osobitne kniha Tobiáš (12,8). Bez modlitby a prijímania svätých sviatostí sa pôst stáva farizejským a zlým. Nevedie totiž k pokániu a radosti, ale k pýche, vnútornému napätiu, podráždenosti a nevrlosti.

Aj Písmo hovorí o spojení pôstu a modlitby, keď apoštoli mali víťaziť nad démonmi pôstom a modlitbou (Mt 17, 21; Mk 9, 29), keď tak žili prví kresťania (Sk 13, 3), keď sa Pán sám na púšti modlil (Mt 4, 1-11), či keď Mojžiš prijal tabule Zákona na hore Sinaj (Ex 34, 28), alebo keď Eliáš vystúpil na Horeb (1 Kr 19, 8-12).

Pôst a modlitba sú napokon sprevádzané almužnou, to jest skutkami milosrdenstva. **Zmena srdca, jeho obrátenie k Bohu, je cieľom pôstu.** Preto pôst vedie k milosrdenstvu.

**Pôst nebuduje ego, ale spoločenstvo s Kristom:** Kresťanský pôst nie je prejavom svojvôle, ale poslušnosti. Nie je to ani trucovitá hladovka, nespočíva vo vymýšľaní nejakých vlastných pôstnych extravagancií a náboženských fantázií, ale sa prijíma ako vyjadrenie kajúceho vedomia spoločenstva Cirkvi ako Božieho ľudu v jej predpisoch. Kresťanský pôst neupriamuje pozornosť iných na seba, ale upriamuje našu pozornosť na Krista. Pôst, modlitba a almužna neznamenajú, že naše osobné úsilie a duchovný rast sú príčinou našej spásy. Naopak, **čokoľvek dosahujeme v pôste, je slobodným darom Božej milosti.** Teda nielen Božie odpustenie, ale aj naše vlastné pokánie.

**Pravý pôst sa deje v srdci a vôli, ako návrat márnotravného syna k Otcovi.**



Pôstne obdobie je novým začiatkom; cestou, ktorá vedie k istému cieľu: Veľkej noci vzkriesenia, Kristovmu víťazstvu nad smrťou. A táto doba nám zakaždým adresuje dôraznú výzvu na obrátenie: kresťan sa má obrátiť k Bohu „*celým svojím srdcom*“ (Joel 2, 12), nesmie sa uspokojiť len s priemerným životom, ale má rásť v priateľstve s Pánom.

Pôstne obdobie je tým najvhodnejším časom na nové stretnutie so živým Kristom **v jeho slove, vo sviatostiach a v blížnom.** Pán – ktorý počas 40-tich dní na púšti zvíťazil nad zvädzaním pokušiteľa – nám naznačuje, akou cestou máme ísť.

## PÔST (KRÁTKA PRÍRUČKA NA PÔSTNE OBDOBIE)



### Posti sa od

- posudzovania iných
- vyzdvihovania a poukazovania na odlišnosti
- myšlienok na svoje choroby a trápenia
- slov ktoré očierňujú špinia a zraňujú
- hryzavej nespokojnosti
- hnevu
- pesimizmu
- prílišných a zbytočných starostí
- sťažovania si
- negativity
- byť pod ustavičným tlakom
- zatrpknutosti
- nepriateľstva
- zahľadenosti do seba
- osobných strachov
- zdeptanosti a beznádeje
- toho čo vedie k depresii -
- letargie a otupenosti
- nepravdy a podozieravosti
- myšlienok, ktoré oslabujú
- zotrvávania v tieňoch bolesti
- planých ohovárok
- problémov v ktorých sa utápaš -

### Dopraj si

- vidieť a tešiť sa z prítomnosti Krista v nich
- tešiť sa z jednoty života
- potešenia z liečivej sily plynúcej z Boha
- myšlienok a slov, ktoré očisťujú
- vďačnosti
- trpezlivosti
- optimizmu
- dôvery v Boha
- ocenenia

- súhlasu s Božou vôľou
- ustavičnej modlitby
- odpustenia
- nenásilia a nestavania sa na odpor
- súcitu a sútrpnosti s inými
- večnej Pravdy
- nádeje pravdy, ktorá povznáša
- nadšenia, entuziazmu
- pravdy, ktorá je prajná
- prisľúbení, ktoré inšpirujú
- svetla pokojnej útechy
- zmysluplného ticha modlitbu, ktorá oslobodzuje a povznáša

**Doplň svojimi vlastnými predsavzatiami pre kvalitu pôstu tela, duše a pre rozvoj duchovných schopností, pre vyváženú harmonickú regeneráciu zdravého zmysluplného života.**

*Nech nás vedie Duch Svätý, aby sme kráčali po skutočnej ceste obrátenia ...*

**Katechétka Maria**

