

Stretko SNOV 6

Téma: Pôst

1. Spoznaj

Len pred pár týždňami sme sa pripravovali na Vianoce, a už tu máme opäť ďalšie obdobie prípravy – pôst.

Keď sa povie slovo pôst, väčšine sa asi spojí so zvykom v piatok nejесť mäso, prípadne že cez pôst nebývajú žiadne dedinské zábavy a diskotéky. Pre mnohých toto slovo vyvoláva skôr smutný dojem, že by sme si mali všeličo odriekať a odopierať si radosti života.

Pôst nie je diéta

Určite počuli spojenie detox organizmu. Je to obľúbená metóda, ktorú využívajú mnohí ľudia na očistenie svojho tela od škodlivých látok, ktoré sa v ňom zbierajú. Človek sa počas detoxu vyhýba niektorým potravinám, pije veľa vody, je hlavne ovocie a zeleninu, a samozrejme si dáva aj akúsi psychickú očistu: odkladá mobil, vypína internety, snaží sa chodiť viac na prechádzky, dopraje si wellness a podobne.

Je celkom zaujímavé, že mnohé spôsoby detoxu nápadne pripomínajú pôst, ktorý je kresťanom dobre známy – len slovo detox znie modernejšie, pravda :)

Pôst ale pre kresťanov nie je len o očistení tela. To by bolo veľmi málo, hoci je to dôležité pre naše zdravie. Diétou sa zameriavame na seba, pôstom na Boha.

Cieľom pôstu nie je hladovať

... ale byť si vedomý svojej závislosti na Bohu.

Ak máme stále plné brucho (a plnú chladničku), ľahko sklzneme do pocitu, že sa o seba vieme postarať sami a Boha akoby vôbec nepotrebujeme.

Pôst nás cez malé obmedzenie robí vedomými si svojej slabosti a bezmocnosti.

Pri pôste si odopierame dostatok, na ktorý sme si zvykli, aby sme sa učili spoľahnúť sa na Boha. Tak ako nám chýba niečo, čoho sa zriekame, tak máme túžiť po Kristovi. Zriekame sa prirodzeného pokrmu, aby nás Boh nasýtil nadprirodzeným pokrmom, ktorým je on sám.

Pôst je aj lekciami pokory, vďaka nemu sme potom aj oveľa vdáčnejší za všetky dobrá, ktorá nám Pán dáva.

Najznámejší typ pôstu je nejedenie mäsa

Dlhé stáročia práve mäso symbolizovalo tento dostatok, a naši starí rodičia ešte pamätajú dobu, kedy bolo mať mäso na stole sviatok, bol to skrátka dôkaz hojnosti.

... ale môžeme odoprieť aj niečo iné

V rámci jedla to môžu byť pre väčšinu ľudí sladkosti (alebo naopak "slanosti" ako čipsy a pod.), sladké vody, pizza, hranolky, pre dospelých káva, alkohol, cigarety...

Najväčší zmysel má, ak si odoprieme práve to, čo máme radi. Dnes sú mnohí vegáni či vegetariáni a mäso nejedia z vlastného rozhodnutia, nestojí ich to teda nijakú námahu. To samozrejme nemôžeme považovať za pôst. Ak máš úplne najobľúbenejšie jedlo surovú mrkvu, pokojne si sprav aj pôst od mrkvy ;)

Pôst celého tela

Pôst sa zachováva nielen ústami, ale aj očami, ušami, nohami, rukami, ba všetkými časťami tela. To znamená nielen si odoprieť obľúbené jedlo, ale aj neživiť si oči nečistým pozeraním, uši počúvaním ohovárania, ruky konaním nespravodlivosti, atď. Svätý Bazil to zhrnul takto: „Je zbytočné sa postiť od jedla, a pritom mať záľubu v krutom kritizovaní a urážaní. Neješ mäso, ale zožieraš svojho brata.“

Pôst + modlitba + dobré skutky

Vnútorňý význam pôstu spočíva v jeho spojení s modlitbou a skutkami telesného a duchovného milosrdenstva. Bez nich nevedie k obráteniu a radosti, ale k pýche, nervozite a ufrflanosti. Nejde len o to sa niečoho zriecť, ale následne aj dať viac toho, čo nám ostane.

Mäso bolo vždy oveľa drahšie ako iné potraviny, takže čo človek odopretím si mäsa ušetril, to mohol dať chudobnému. Keď obmedzíme internet, telku, seriály či hry na mobile, vznikne nám zas viac priestoru, ktorý môžeme ponúknuť Bohu a blížnym.

Pôst teda nie je len o tom, čo nerobiť, ale aj o tom, čo robiť.

Nielen sa niečoho zriecť, ale aj urobiť niečo navyše.

Nielen robiť niečoho (horšieho) menej, ale aj robiť niečoho (lepšieho) viac.

Aj preto sa v čase pôstu kladie väčší dôraz na modlitbu a čítanie Svätého písma. A povedzme si úprimne, také predsavzatie prečítať si každý deň niečo z Písma alebo viac sa modliť ťa môže stať oveľa viac námahy, ako keď si povieš, že nebudeš pár týždňov jesť čokoládu alebo sledovať somarinky na youtube.

Liturgické obdobie pôstu

sa začína Popolcovou stredou a končí na Veľký piatok. Trvá teda 40 dní (nepočítajú sa doň nedele). V Cirkvi vzniklo na pamiatku Ježišovho 40-dňového pôstu na púšti, ktorým sa pripravoval na verejné účinkovanie. My ho slávime ako prípravu na najväčšie sviatky v roku – Veľkú noc.

Obdobie pôstu rámcejú už spomínané dni prísneho pôstu (okrem zdržania sa mäsa sa môže dospelý kresťan vtedy len 1x dosýta najesť). Kedysi sa prísny pôst zachovával celých 40 dní, dnes sú to len tieto 2 dni.

Počas pôstu sa zvykneme modliť krížovú cestu, čo je špeciálna modlitba, ktorá nám má pripomenúť udalosti Ježišovho umučenia.

Mnohí ľudia berú pôst ako ďalší výmysel Cirkvi, ktorý má človeka oberať o radosť. Lenže keď niekomu umrie niekto blízky, kto by mal vtedy chuť tancovať, skákať, radovať sa a hodovať? Isto nikto normálny, čo má srdce.

Obdobie pôstu, ale aj každotýždňový piatkový pôst je pre veriaceho kresťana uvedomením si, že za mňa niekto umiera na kríži. Boží Syn kvôli mne umiera, a ja budem hodovať, tancovať alebo sa zabávať?

Celé obdobie pôstu sa považuje za príležitosť k vnútornej obnove a premene človeka. Samozrejme, keďže sa pôst opakuje každý rok, neznamená to, že každý rok sa z nás má stať komplet nová osobnosť. Mali by sme sa však snažiť urobiť aspoň niečo preto, aby sme boli o čosi lepší a aby sme sa aspoň o kúsok priblížili k Bohu, zapracovať na niektorej svojej zlej vlastnosti, hriechu či zlozvyku. Áno, to je samozrejme niečo, o čo by sme sa mali usilovať stále a počas celého roku. Ale tak, ako sa nedá ísť ani na maratón po celý čas naplno, aj pôst je akoby intervalový tréning, kedy si povieme, že teraz ideme nachvíľu na sebe zamakať viac ako inokedy, aby sme sa viac priblížili k cieľu, ktorým je večný život.

Čím lepšie pôst prežijeme...

o to viac a plnšie budeme prežívať očakávané sviatky Veľkej noci, ale aj celkovo svoj duchovný život.

Aby ti toto obdobie neušlo pomedzi prsty, je dobré si dať nejaké konkrétne predsavzatie. Ak to robíš prvýkrát, nemusíš si dávať veľké ciele, ktoré budeš mať problém dodržať týždeň, nieto 40 dní. Samozrejme, malo by to byť niečo, čo ťa stojí aj nejakú obeť.

Nezabudni, že pravý pôst nie je súťaž v tom, kto viac vydrží, ale deje sa v srdci a vôli, ako návrat márnотratného syna k Otcovi.

Ak máš chuť si o pôst a pokání ešte niečo múdre vypočuť, môžeš tu:

-> **Pôst a pokánie** ([youtube](#), 14 min)

2. Nauč sa

Youcat otázky 277, 450-451

3. Otestuj sa

<https://knihy.typeform.com/to/OmXtQaLp> (test vyplň do 21. februára)

4. Vyskúšaj

Daj si pôstne predsavzatie :)

Zopár tipov:

- zriekni sa obľúbeného jedla
- alebo obľúbenej činnosti
- ak sa to nedá úplne, skús ju aspoň obmedziť (napr. si povedz, že po 20. hod. večer už nebudeš na mobile)
- naplánuj si viac sa modliť
- každý deň čítať zo Svätého písma
- hľadaj každý deň príležitosť k dobrému skutku
- zameraj sa na oblasť, v ktorej sa potrebuješ zlepšiť (byť menej lenivý, neodvrávať rodičom, neohovárať, venovať sa súrodencom, odučiť sa nadávať, atď.)

Pre inšpiráciu mrkni toto video, aké predsavzatia si dávajú mladí ľudia ako ty:

-> **Pôst** ([youtube](#), 4 min)