# PÔST - AKO SA ÚSPEŠNE POSTIŤ

**Ciele stretnutia:**

1. Vysvetliť účastníkom, aký je význam pôstu a odhaliť jeho základné princípy.  
2. Motivovať účastníkov k pravidelnému pôstu a dať praktické rady, ako to zvládnuť.

**Vovedenie do témy (10 min.):**

Dnes sa budeme rozprávať o pôste. Skôr, než začneme, chcem sa vás opýtať niekoľko otázok:

* Ako najdlhšie ste doteraz vydržali bez jedla?
* Prečo ste museli byť tak dlho bez jedla?
* Ako ste to zvládali?
* Ako ste sa cítili potom, keď ste mohli znovu jesť?

(*Môžeš povedať aj svoju skúsenosť. Napr. keď si bol chorý, alebo keď si musel ísť na nejaké vyšetrenie, či keď si mal tráviace problémy*.)

Čo je podľa vás pôst? (*nechaj priestor na odpovede*)

Pôst by sme mohli definovať ako dobrovoľné zdržiavanie sa jedla alebo iného za duchovným účelom. Nemýľme si teda pôst s neprijímaním potravy. Nie je to to isté. Pôst znamená oveľa viac, než len neprijímanie potravy. Cieľom pôstu nie je schudnúť, či očistiť organizmus. Nejde ani o to, aby sme si dokázali, že to zvládneme. Nemáme ani chcieť to, aby nás iní chválili a obdivovali. Cieľ pôstu je čisto duchovný.

V súčasnosti väčšina kresťanov považuje pôst za niečo extrémne, ale keď sa pozrieme do Biblie, zistíme, že v Starej zmluve ale aj medzi prvými kresťanmi bol pôst úplnou samozrejmosťou.

**Štúdium (30 min.)**

Aj Ježiš sa postil. Určite poznáte stať z Matúša, kde sa opisuje Ježišov pôst na púšti (Mt 4, 1-4).

* Ako odpovedal na diablovo pokúšanie, aby jedol (v. 4)? („*Človek bude žiť nielen z chleba, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst.*“)
* Ako chápete túto Ježišovu odpoveď? (*napr. človek nemá len telesné potreby, ale aj duchovné*)

Ježiš tým naznačil, že jedlo nie je pre človeka to najdôležitejšie.

Viete, ktorú časť Písma Ježiš citoval? Otvorme si knihu Deuteronómium 8:3:

„Pokoroval ťa, dal ti hladovať, potom ťa sýtil mannou, ktorú si nepoznal a nepoznali ju ani tvoji otcovia, aby ťa poučil, že človek nežije len samým chlebom, ale všetkým, čo vychádza z Hospodinových úst.“

* Ako Boh pokoroval svoj ľud? (*tým, že ho nechal hladovať*)
* Čo sa mali Izraeliti naučiť z toho, keď im Boh poslal mannu? (*že človek nežije iba vďaka jedlu, ale za svoj život vďačí iba Bohu*)

Izraeliti práve vyšli z Egypta na púšť, kde nebolo potravy. Reptali proti Bohu, mali strach. Mysleli si, že v Egypte by im bolo lepšie, hoci tam žili v otroctve. Boh im dal mannu, chlieb, ktorý im každý deň padal z neba, aby ich naučil, že ich život nezávisí od jedla, ale od Boha. Iba on je zdrojom života.

Dnes jedlo považujeme za samozrejmosť. Kedykoľvek máme hlad či chuť, vytiahneme si niečo z chladničky. Keď nemáme čo jesť, začíname šomrať, strachujeme sa, či nám nebude zle, či prežijeme. Keď sme hladní, väčšina z nás sa nevie dočkať jedla – v tom sa vôbec nelíšime od Izraelitov. Z toho vyplýva, že pôst je lekciou pokory – nespoliehame sa pri ňom totiž na nič iné, iba na Boha.

* Už ste sa niekedy postili? Akú máte skúsenosť s pôstom?

Možno sa ti v pôste nedarilo, nevidíš v tom zmysel, nemáš chuť sa do toho púšťať. Dnes si ukážeme dôvody, prečo sa oplatí pôst vyskúšať, ba dokonca ho pravidelne praktizovať.

Ako sme už povedali pôst má duchovný účel. Pri pôste sa zriekame niečoho, aby sme sa úplne spoľahli na Boha. Zriekame sa prirodzeného pokrmu, aby nás Boh nasýtil nadprirodzeným pokrmom, ktorým je on sám.

Pozrime sa spolu na Ježišovu reč na hore. (*Trom účastníkom povedz, aby po sebe prečítali tieto verše (Mt 6, 2; Mt 6, 5 a napokon Mt 6, 16*).

* Akým slovkom sa začínajú všetky tri verše? *(Keď.*)

Všimnite si, že Ježiš nepovedal: Ak dávaš almužnu, ak sa postíš, ak sa modlíš. Použil slovo KEĎ, z čoho vyplýva, že učeníkom neponechal možnosť vybrať si; pôst, modlitbu a almužnu od nich jednoducho očakával.

Čo mám z toho, že sa budem postiť?

Ježiš v Mt 6, 17-18 hovorí, že Boh nás za pôst odmení. Ako?  
Prečítajme si Izaiáš 58, 8-12. Toto Boh sľúbil tým, ktorí sa postia tak, ako sa to Bohu páči:

„Vtedy zažiari tvoje svetlo ako zora a tvoja rana sa rýchlo zacelí. Pred tebou pôjde tvoja spravodlivosť a za tebou sláva Hospodina. Vtedy budeš volať a Hospodin ti odpovie, budeš volať o pomoc a on ti povie: Tu som!... Hospodin ťa bude neprestajne sprevádzať, tvoju dušu nasýti na vyprahnutých miestach, spevní ti kosti a budeš ako zavlažovaná záhrada a vodný prameň, ktorého vody ťa nesklamú. Vybudujú sa tvoje dávne rumoviská, bude sa stavať na základoch dávnych pokolení. Budú ťa volať Opravár trhlín, a Obnovovateľ ulíc na obývanie.“  
  
**Boh sľubuje:**  
1. svetlo  
2. zdravie  
3. spravodlivosť  
4. slávu  
5. vypočuté modlitby  
6. neprestajné sprevádzanie  
7. nasýtenie  
8. občerstvenie  
9. dielo, ktoré má trvanie  
10. obnovenie

Aké sú ciele pôstu alebo kedy sa máme postiť?

* Pokorenie sa pred Bohom – pôst je prostriedkom, ako sa pokoriť pred Bohom
* Lepšie porozumenie Božiemu slovu – pôst nás robí duchovne vnímavejšími
* Priblíženie sa Bohu
* Hľadanie Božej vôle
* Túžba po uzdravení – Ježiš hovorí, že uzdravenie niektorých chorôb možno dosiahnuť iba modlitbou a pôstom (Mt 17, 21)
* Prihováranie sa za iných – pôst zintenzívňuje modlitbu
* Prosba, aby Boh zasiahol v konkrétnej situácii – keď Izraeliti boli v neriešiteľných situáciách, keď ich ohrozoval nepriateľ, modlili sa a postili (2 Krn 20, 12)

Otázky na diskusiu:

* Aké druhy pôstu sa dajú vyskúšať?
* Čoho sa najťažšie zriekaš? Aký druh pôstu by bol pre teba najväčšou výzvou?
* Ako by ti zriekanie sa týchto vecí mohlo pomôcť viac sa zamerať na tie duchovné?
* Ak si sa doteraz nepostil, čo ťa od pôstu najviac odrádza?

*Poznámka pre animátora: Možno niekto z ľudí odmieta pôst od jedla preto, že ho pri ňom bolí hlava. Tu je vysvetlenie, prečo je to tak:  
Jedným dôvodom je, že si možno závislý od kávy a keď ju telu nedodáš, tak sa búri. Druhým dôvodom je, že keď neješ, tvoja krv nemá toľko práce s trávením a tak sa premiestni do inej časti tela a začne ju čistiť. Častou chybou je, keď počas pôstu nepijeme dostatok tekutín.  
Niektorých pri pôste bolí žalúdok od hladu. V skutočnosti nepotrebuješ pokrm, tvoj žalúdok sa správa podľa zvyku, dáva ti na známosť, že by si mal jesť. Po istom čase však bolesť sama ustúpi. Alebo žalúdok môžeš oklamať niekoľkými pohármi vody.*

**Praktická aplikácia:**

**1- Praktické tipy pre pôst od jedla:**  
1. Začínaj s kratšími úsekmi pôstu. Vyskúšaj 24-hodinový pôst: napr. od obeda do obeda.  
2. Pred pôstom jedz viac ovocia a zeleniny (vláknina), ovocnej šťavy a cereálií (aby si zabránil zápche).  
3. Buď pripravený na rôzne pokušenia. Diablovi sa nepáči, keď postíme, preto sa bude snažiť ťa znechutiť a odradiť. Nevšímaj si to.  
4. Čas, ktorý by si inak venoval jedlu, venuj modlitbe a Božiemu slovu (veď nielen z chleba žije človek...) Skús si uvedomiť, že rovnako ako tvoje telo je hladné po jedlo, tak tvoj duch je hladný po Bohu a po jeho Slove. Ako často sýtiš svojho ducha v porovnaní so svojím telom?  
5. Nevystavuj svoj pôst na obdiv.  
6. Nepúšťaj sa do dlhšieho pôstu (viac ako 2-3 dni) bez toho, aby si najprv úspešne zvládol kratší pôst.  
7. Prijímaj veľa tekutín (najlepšia je čistá voda a ovocná šťava).  
8. Po pôste nejedz hneď ťažké a mastné jedlá. Začni jesť pozvoľna. Jedz ovocie a zeleninu.

Na záver sa účastníkov opýtaj, či sú ochotní sa budúci týždeň postiť. Je fajn dohodnúť sa na rovnakej forme pôstu a rovnakom čase, aby ste sa navzájom mohli povzbudzovať modlitbou a možno esemeskami.

**2- Praktické tipy pre pôst času:**

Každé ráno vstávať skôr a modliť sa 15 min. Všetci v rovnaký čas. (skôr odporúčam)

**Tip pre skupinky na pôstne obdobie:**  
Dohodnite sa napr. na konkrétnom dni v týždni (napr. streda alebo piatok), keď sa budete postiť. Prípadne si môžete dať záväzok, že sa budete postiť od sladkostí alebo niečoho podobného. Posuňte váš pôst o krok ďalej a odkladajte si peniaze, ktoré by ste ináč minuli na jedlo. Na konci pôstu peniaze darujte rodine v núdzi, alebo na nejakú zbierku na pomoc hladujúcim.

**Záverečná modlitba**

Ďakujte Boh za to, že on je zdrojom vášho uspokojenia a tiež zdrojom života. Ďakujte mu aj za jedlo a môžete prosiť o odstránenie hladu. Modlite sa za to, aby ste vydržali postiť sa a aby pôst priniesol vo vašich životoch hojné ovocie.

Odporúčaná literatúra:

GRÜN, A.: Půst. Modlitba tělem a duší. Kostelní Vydrží: Karmelitánské nakladatelství, 2005.  
PRINCE, D.: Pôst. Košice: DPM – Slovensko, 2007

*Spracované podľa stránky teensundayschool.com (použité sú súhlasom držiteľa autorských práv) a podľa odporúčanej literatúry.*