

# Uwagi dotyczące postu

## Jakie są cele postu?

„Czy to jest post, w którym mam upodobanie, dzień, w którym człowiek umartwia (uniża) swoją duszę, że się zwiesza swoją głowę jak sitowie, wkłada wór i kładzie się w popiele? Czy coś takiego nazwiesz postem i dniem miłym Panu? Lecz to jest post, w którym mam upodobanie: że się rozwiązuje bezprawne więzy, że się zrywa powrozy jarzma, wypuszcza na wolność uciśnionych i łamie wszelkie jarzmo, że podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz.” (Iz. 58,5-7)

1. Post jest formą uniżenia się przed Bogiem. „Potem zarządziłem tam nad rzeką Ahawa post, abyśmy się ukorzyli przed naszym Bogiem i wyprosili u niego szczęśliwą drogę dla siebie, dla naszych rodzin i dla całego naszego dobytku” (Ezdr. 8,21). Kiedy uniżamy się przed Bogiem i przychodzimy do niego ze skruszonym duchem, to wchodzimy w głębszy poziom poddania się i pokuty. Nasze duchowe życie doznaje odnowy. Powracamy do swojej pierwszej miłości. W księdze Nehemiasza czytamy o takim wydarzeniu: „A dwudziestego czwartego dnia tego miesiąca zgromadzili się synowie izraelscy poszcząc, odziani w wory pokutne oraz z głowami posypanymi ziemią. A rodowici Izraelici odłączyli się od wszystkich obcoplemieńców. Potem powstałi i wyznali swoje grzechy oraz przewinienia swoich ojców. Następnie, stojąc każdy na swoim miejscu, czytali z księgi Zakonu Pana, swojego Boga, przez ćwierć dnia, a przez następną ćwierć wyznawali swoje grzechy, oddając pokłon Panu, swojemu Bogu.” (Neh. 9,1-3). Widzimy tutaj połączenie postu z głęboką pokutą, w formie publicznego wyznawania grzechów.
2. Post prowadzi do „rozwiązywania bezprawnych więzów” (Iz 58,6a) i uwalnia naszą duszę od egoistycznych i cielesnych pragnień.
3. Post pozwala nam uwolnić się od ociążałości serca. Pan Jezus kiedyś ostrzegał swoich uczniów słowami: „Baczenie na siebie, aby serca wasze nie były ociążone skutkiem obżarstwa i opilstwa oraz troski o byt i aby ów dzień was nie zaskoczył” (Ew.Łuk.21,34).
4. Poprzez post możemy doświadczyć uzdrowienia duszy ze wszelkich zranień. Post pozwala nam spojrzeć na tych, którzy nas zranili Bożymi oczyma. Przykładem takiego człowieka był król Dawid, który sam będąc zraniony przez innych, sięgał po instrument postu i modlitwy, by przyjąć dla siebie uzdrowienie: „Odplacają mi złem za dobre; Jestem opuszczony. Lecz ja, gdy oni byli chorzy, przywdziewałem wór, umartwiałem się postem I modlitwa moja wracała mi na usta. Postępowałem jak przyjaciel, jak brat; Jak optakujący matkę, chyliłem się w żałobie.” (Ps 35,12-14)
5. Post jest sposobem zaparcia się samego siebie. Ułatwia nam prowadzenie życia pełnego poświęcenia w celu lepszego i efektywniejszego usługiwania innym. Prorok Izajasz wyraża to w następujący sposób: „Że podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz.” (Iz 58,7). Post jest doskonałą formą wyrzeczenia się samego siebie, po to, by być błogosławieństwem dla innych.

## Jakie są duchowe efekty postu?

„Wtedy twoje (1) światło wejdzie jak zorza poranna i (2) twoje uzdrowienie rychło nastąpi; (3) twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą, (4) a chwała Pańska będzie twoją tylną strażą. (5) Gdy potem będziesz wołał, Pan cię wysłucha, (6) a gdy będziesz krzyczał o pomoc, odpowie: Oto jestem! Gdy usuniesz spośród siebie jarzmo, szydercze pokazywanie palcem i bezecne mówienie, Gdy głodnemu podasz swój chleb i zaspokoisz pragnienie strapionego, wtedy twoje światło wejdzie w ciemności, a twój zmierzch będzie jak południe, i Pan będzie ciebie stale prowadził i nasyci twoją duszę nawet na pustkowiach, i sprawi, że twoje członki odzyskają swoją siłę, i będziesz jak ogród

*nawodniony i jak źródło, którego wody nie wysychają. (6) Twoi ludzie odbudują prastare gruzy, podźwigniesz fundamenty poprzednich pokoleń i nazwą cię naprawiaczem wyłomów, odnowicielem, aby w nich można było mieszkać.* (Izaj. 58:8-12)

1. Nasze „światło wszędzie jak zorza poranna”. Nastąpi wypełnienie obietnicy, która zapisana jest w 60 rozdziale Izajasza w wierszach 1-5.
2. Nastąpi nasze uzdrowienie. Dotyczyć to będzie każdej sfery naszego życia zarówno duchowej, emocjonalnej jak i fizycznej.
3. Nasza sprawiedliwość pójdzie przed nami. Jest to związane z tym jak będziemy postrzegani przez innych. Bóg chce wywyższyć swój Kościół, aby tym samym dać mu możliwość przemawiania z autorytetem do tego świata.
4. Chwała Boża będzie naszą tylną strażą. Jest tutaj mowa o szczególnym rodzaju Bożej ochrony, która będzie niezbędna w czasach, które są przed nami.
5. Gdy będziemy się modlić Bóg nas wysłucha. Jest to istotą każdej modlitwy. Nie chcemy się tylko modlić, ale pragniemy, by nasze modlitwy były wysłuchiwane tzn. by przynosiły konkretne efekty.
6. Szczególną obietnicą związaną z postem jest fakt, że Ci, którzy się go podejmują będą pośrednio i bezpośrednio uczestniczyć w odbudowie i podźwignaniu fundamentów poprzednich pokoleń. Celem naszego postu jest duchowa i moralna odnowa naszego narodu, dlatego ta obietnica wydaje się wyjątkowa.

### **Jakie są warunki skutecznego postu?**

*„Gdy potem będziesz wołał, Pan cię wysłucha, a gdy będziesz krzyczał o pomoc, odpowie: Oto jestem! Gdy (1) usuniesz spośród siebie jarzmo, (2) szydlercze pokazywanie palcem i bezecne mówienie. (3) Gdy głodnemu podasz swój chleb i zaspokoisz pragnienie strapionego, wtedy twoje światło wszędzie w ciemności, a twój zmierzch będzie jak południe.”* (Iz.58,9b-10a)

1. Należy przez szczerą pokutę usunąć wszelkie jarzmo grzechu, braku przebaczenia, goryczy i niewiary.
2. Należy w szczególny sposób zadbać o czystość naszego języka. Musimy powstrzymać się od krytykowania, osądzania, narzekania i plotkowania. Każda z wymienionych postaw u swego źródła ma pychę, dlatego należy na to zwrócić baczną uwagę.
3. Należy zadbać o potrzeby najuboższych. Bóg chce zobaczyć w nas współczucie i miłosierdzie w stosunku do tych, którzy potrzebują tego najbardziej. Pomoc dla potrzebujących ma być nie tylko duchowa, ale również bardzo praktyczna.

Tak więc celem postu, podobnie jak modlitwy, nie jest wymuszanie czegoś na Bogu. Bóg zachęca do postu dla dobra nas samych. Post pomaga nam skoncentrować się na Bogu i jego Słowie. Uczy nas polegania na Bogu i jego obietnicach. Jest także doskonałym sposobem uniżenia się i poddawania naszego ciała (cielesnych apetytów) dyscyplinie. Oprócz korzyści duchowych przynosi także korzyści fizyczne, co ponownie odkrywa wielu współczesnych lekarzy. Post pomaga oczyścić organizm, usunąć z niego nagromadzone przez złe odżywianie toksyny, a nawet prowadzi do usunięcia przyczyn niektórych chorób (reumatyzm, artretyzm, zaburzenia w trawieniu, itp.)

### **Rodzaje postów**

1. Post ścisły, tylko na wodzie.
2. Post na świeżych sokach owocowych i warzywnych.
3. Tzw. post Daniela – owocowo-warzywny.
4. Inne rodzaje postu częściowego (rezygnacja z mięsa, słodczy, ulubionych potraw, jedzenie jednego posiłku dziennie itp.)

Przygotowanie do postu Podobnie, jak przygotowujemy do postu naszego ducha i duszę, musimy też przygotować ciało, szczególnie do dłuższych postów. Kilka dni przed rozpoczęciem postu zaczynamy od ograniczenia i stopniowego rezygnowania z kawy, herbaty, cukru, słodczy, mięsa. Przystawiamy się na gotowane warzywa, owoce, soki. Pijemy dużo nie gazowanej wody (2.5l

i więcej dziennie). Pierwszego dnia postu oczyszczamy jelito grube, zażywając jeden z dostępnych w aptekach roślinnych środków przeczyszczających lub robiąc sobie lewatywę. W trakcie postu co kilka dni powinniśmy powtarzać przeczyszczenie! Mimo, że nic nie jemy, to jednak w jelitach odkładane będą resztki przemiany materii.

### **Nieprzyjemne odczucia w czasie postu**

1. Bóle głodowe w czasie, gdy zwykle jadamy posiłki. Należy wtedy pić wodę. Bóle zwykle ustają po 4,5 dniach, mogą się ponownie pojawić pod koniec postu.
2. Bóle głowy, krzyża, nudności, zawroty głowy, osłabienie w czasie pierwszych dni postu spowodowane odstawieniem kawy i pokarmów bogatych w cukier.
3. W późniejszym okresie mogą pojawić się na skórze wrzody albo wypryski z powodu procesu oczyszczania organizmu.
4. Obłożony język i nieprzyjemna woń z ust. Nie należy żuć gumy ani ssać jakichkolwiek cukierków. Można używać odświeżacza w sprayu.
5. W późniejszym okresie można odczuwać dolegliwości bólowe związane z wcześniej przebytymi chorobami. Następuje proces leczenia.
6. Uczucie zimna. Należy ciepiej się ubierać. Można zażywać ciepłych kąpieeli (uwaga! nie gorących, niebezpieczeństwo omdlenia).
7. Częste oddawanie moczu.

### **Wskazówki praktyczne**

1. Należy pić dużo wody (2.5l i więcej), najlepiej bardzo często, małymi porcjami. Nie należy pić wody gazowanej. Można pić słabe herbatki ziołowe, niesłodzone.
2. Przy postach na sokach należy pić soki świeżo wyciśnięte i rozrzedzone przynajmniej 1:1 wodą. Soki w kartonikach i butelkach, nawet naturalne mają zbyt dużą zawartość cukru. Soki można przyrządzać z jabłek, gruszek, pomarańczy, grapefruitów, marchwi, buraków, selera. (Przypominamy o rozcieńczaniu!)
3. Należy więcej odpoczywać w dzień.
4. Dobre są lekkie ćwiczenia na świeżym powietrzu, spacer.
5. Nie należy pić kawy ani herbaty, mleka lub kakao.

### **Przeciwwskazania do postu**

1. Osoby bardzo szczupłe.
2. Osoby wycieńczone, cierpiące na anemię.
3. Osoby chore na serce, raka, wrzody żołądka, choroby wątroby i nerek, choroby płuc, cukrzycę.
4. Kobiety w ciąży i karmiące.

**Jeśli regularnie zażywamy jakieś leki, przed postem należy skonsultować się z lekarzem.**

### **Powrót do normalnego odżywiania.**

Powrót do normalnego odżywiania powinien trwać tak długo jak trwał post, szczególnie dotyczy to postu ścisłego (na wodzie).

1. Pierwszego dnia wprowadzamy rozcieńczone 1:1 naturalne soki owocowe.
2. Następnie rozcieńczone soki warzywne, surowe owoce (arbuz, melon, banan).
3. Wywar (sam wywar!) z warzyw (jak najmniej soli).
4. Następnie można wprowadzać gotowane ziemniaki, warzywa, ryż, itp. bez tłuszczu.
5. Do tłuszczów, mięsa i słodkiego mleka wracamy jak najpóźniej.

**Uwaga! Przed każdym dłuższym niż 3 dni postem najlepiej skonsultować się z lekarzem.**