

PÔST – OTÁZKY A ODPOVEDE



Niekoľko najčastejších otázok o pôste:

Q1: AKO ZAČAŤ? AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ NA PÔST?

Predtým, ako sa začneš pôst, porozmýšľaj o ňom. Napíš si plán, aby si sa počas pôstu nevzdával, alebo nezačal ospravedlňovať svoj apetít. Urob verbálny záväzok pred Pánom, že si sa rozhodol postiť. Pôst začni s odovzdaným srdcom.

Q2: MÔŽEM SI DAŤ SOĽ, KORENIE, MLIKO, CELOZRNNÉ POTRAVINY, SÓJOVÉ PRODUKTY, VAJCIA, PROTEÍNOVÉ NÁPOJE, VITAMÍNY, ČI MASLO?

Odpoveď na túto otázku súvisí s typom pôstu, pre aký si sa rozhodol. Pôst je výsostne tvojim osobným rozhodnutím a intímnu záležitosťou, preto si nestanov niečo, čo je pre teba nedosiahnuteľné. Rozhodni sa, čo je pre teba vhodné a vynalož na to úsilie. Ak máš úplný pôst a chceš pri ňom konzumovať vývar, ale nedokážeš ho jesť bez soli a korenia, je to v poriadku. Rozhodni sa pre to, čo zvládneš a vlož to do Božích rúk... jednoducho urob svoje najlepšie.

Q3: AKO SA MÔŽU POSTIŤ DETI?

Zistil som, že najlepší spôsob, ako ukázať deťom silu pôstu, je ísť príkladom. Ak sa chcú pôstu zúčastniť, alebo ak chceš mať rodinný pôst, zvážte možnosť vzdania sa sladkého, ochutených nápojov alebo konkrétneho jedla, ktoré by pre vás všetkých bolo obeťou. Samozrejme, ak sa chcú postiť od brokolice, pričom ju nemajú radi, potom by to pre nich nebola obeť. Okrem toho, že počas pôstu vyškrtnete z jedálnička niektorý druh jedla, sa ako rodina môžete tiež rozhodnúť, že obmedzíte alebo sa úplne vzdáte sledovania TV; namiesto toho môžete tráviť čas čítaním a rozprávaním biblických príbehov.

Q4: ČO AK MÁM ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY?

Konzultuj ich so svojím lekárom ešte predtým, než s pôstom začneš. Ak ti zdravotné ťažkosti nedovolia postiť sa od jedla, skús sa postiť od niečoho iného, čo vnímaš za správne, alebo od niečoho, čo ti kradne Božiu prítomnosť; potom to nahraď časom modlitby a štúdia Biblie.

Q5: ČO AK ZAČNEM, ALE NEMÔŽEM DOKONČIŤ PÔST... POSTIL SOM SA ZBYTOČNE?

Hľadanie Boha prostredníctvom modlitby a pôstu nikdy nie je mrhaním času. Boh si tvoje úsilie všimol a ocenil. Zaumieň si však vo svojom srdci, že nabudúce si pôst lepšie naplánuješ a prekonaš pokušenia.

Q6: AK SOM SA POZABUDOL A NIEČO ZJEDOL; MUSÍM ZAČAŤ ODZNOVA?

Nie. Rozmýšľaj o pôste skôr ako o maratóne, než o šprinte. Nevzdávaj sa! Ak padneš, vstaň a pokračuj. Poraziť „kráľa žalúdok“ nie je vždy jednoduché, ale ty to dáš.

Q7: AKÝ TYP PÔSTU MÁTE VO VAŠOM ZBORE? AJ JA MUSÍM MAŤ ROVNAKÝ PÔST?

Pôst je súkromná a osobná disciplína. Pozri sa na to, aké druhy pôstov existujú a vyber si taký, ktorý je pre teba vhodný. V našom zbere sme na začiatku roka mávali 7-dňový zeleninový pôst, tentoraz to bude 21-dňový zeleninový pôst. Ty si však môžeš vybrať aj kratší buď zeleninový, alebo len s nápojmi, alebo nejaký iný podľa svojich preferencií a zdravotného stavu.

Q8: MUSÍM SA POSTIŤ OD JEDLA? A ČO TV, ŠPORT...?

Pôst od jedla je tradičný typ pôstu, ktorý vychádza z Písma. Ale ak nie si schopný postiť sa od jedla zo zdravotných dôvodov, cíť sa slobodný vzdať sa niečoho iného, čo môže mať kontrolu nad твоjím životom, alebo čo ti bráni v tvojom duchovnom raste. Nahraď to časom modlitieb a štúdiom Božieho slova.

Q9: MÁM POKRAČOVAŤ S CVIČENÍM POČAS PÔSTU?

Mierne cviky sú dobré, ale ideálne je to vždy konzultovať s lekárom. Ak máš úplný pôst, zrejme nebudeš mať potrebnú energiu na udržanie vysokej úrovne cvičenia.

Q10: ČO AK PRACUJEM MANUÁLNE?

Ak máš prácu, ktorá vyžaduje vynakladanie veľkej fyzickej energie, možno by si mohol zvážiť čiastočný pôst, ktorý ti dovoľuje prijímať dostatok výživy na to, aby si zvládol aj svoju prácu.

Q11: MÔŽEME MAŤ S MANŽELOM INTÍMNY POMER POČAS NÁŠHO PÔSTU?

V 1. Korinťanom 7:2-5, hlavne verš 5, hovorí o zdržaní sa od sexu počas pôstu. Ale verš 3 hovorí, aby muž „plnil“ voči žene svoje povinnosti (sexuálny vzťah) a podobne aj žena voči svojmu mužovi. A vo verši 4 pokračuje: „Žena nie je pánom svojho tela, ale jej muž; podobne ani muž nie je pánom svojho tela, ale jeho žena“. A až potom verš 5: „Neodopierajte sa jeden druhému (sexuálny vzťah), iba ak na určitý čas **SO VZÁJOMNÝM SÚHLASOM**, aby ste sa venovali modlitbe (a pôstu)...“ Takže odpoveď je, že intímny vzťah môžu mať aj počas pôstu, no rovnako aj nemusia, **ALE** musí to byť **IBA** po vzájomnom obojstrannom súhlase.