

# SEMINÁR O PÔSTE 2023

Čo hovorí Biblia o pôste

Mgr. Milan Ivan

# Plán semináru o pôste

## klúčové texty zo Starej a Novej zmluvy

Čo hovorí o pôste stará zmluva: Mojžiš, Eliáš, Izaiáš, Ezdráš, Ester, Jonáš

Čo hovorí o pôste nová zmluva: Matúš, Marek, Lukáš, Ján, Skutky apoštolov

Praktická realizácia 1 dňového pôstu podľa vzoru, ktorý popisuje Biblia a následne spoločné zdielanie sa o tejto skúsenosti.

# Kľúčové otázky na ktoré zodpovie tento kurz.

čo je podstatné vedieť o pôste z Biblie

- V čom sa odlišujú a v čom sa zhodujú texty o pôste v Starej a Novej zmluve.
- Dve podstaty pôstu: aké je biblické učenie o duchovnej podstate pôstu a aké je biblické učenie o telesnej podstate pôstu.
- V čom bol rovnaký a v čom bol rozdielny individuálny a skupinový pôst v Starej zmluve?
- Či bolo aj vzdanie sa niektorých pokrmov Danielom a Jánom Krstiteľom biblickým pôstom?
- Kedy hovoril Ježiš, že sa treba pôstiť a kedy hovoril Ježiš, že sa netreba pôstiť.

# Stará zmluva

## Izaiáš o duchovnej podstate pôstu

- Izaiáš: 58:6-11. 6 Toto je pôst, ktorý sa mi páči: **Uvoľňovať nespravodlivo nasadené putá, rozlámať jarmo otroctva, prepustiť utláčaných na slobodu a rozbiť každé jarmo, 7 lámať svoj chlieb hladujúcemu, zaviesť do domu biednych tulákov. Preto, keď uvidíš nahého, zaodej ho a pred svojim príbuzným sa neskrývaj. 8** Vtedy zažiarí tvoje svetlo ako zora a tvoja rana sa rýchlo zaceľí. Pred tebou pôjde tvoja spravodlivosť a za tebou sláva Hospodina. 9 Vtedy budeš volať a Hospodin ti odpovie, budeš volať o pomoc a on ti povie: Tu som! Ak odstrániš zo svojho stredu jarmo, ukazovanie prstom a zlomyselné reči, 10 ak sa k hladnému štedro zachováš, ubitú dušu nasýtiš, potom vyjde vo tme tvoje svetlo a tvoja temnota bude ako poludnie. 11 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.
- **Duchovná podstata pôstu:** Izaiáš nám pripomína aký má byť postoj nášho srdca počas pôstu – nestačí len abstinovať od jedla a nápojov, treba zmeniť aj naše srdce. Pôst musí vždy sprevádzať aj Božia spravodlivosť, ktorá je jadrom a princípom nebeského kráľovstva. Čo je Božia spravodlivosť? “Zaodej nahého, daj chlieb hladujúcemu, potešíš ubitú dušu, rozlám nespravodlivé jarmo, prepusti utláčaných na slobodu.”

# Stará zmluva

## Zachariáš o duchovnej podstate pôstu

### Zachariáš 7:1-14

1Vo štvrtom roku kráľa Dária, vo štvrtý deň deviateho mesiaca, kisléva, Zachariášovi zaznelo slovo Hospodinovo.2Bétel poslal Sar-Ecera a Regem-Melecha s jeho mužmi vyprosiť si priazeň od Hospodina3a opýtať sa kňazov, ktorí boli pri dome Hospodina mocností, i prorokov: **Mám ešte plakať a postiť sa v piaty mesiac, ako som to robil mnoho rokov?**

4Vtedy mi zaznelo slovo Hospodina mocností:5Povedz všetkému ľudu tejto krajiny aj kňazom: Keď ste sa postili a trúchlili v piatom a siedmom mesiaci za oných sedemdesiat rokov, naozaj mne ste sa postili?6A keď jete a pijete, nejete a nepijete pre seba?

7Či Hospodin nezvestoval tieto slová prostredníctvom prvších prorokov, keď Jeruzalem bol ešte obývaný a na pokoji, i jeho mestá okolo neho, i Negeb aj Nížina boli obývané?8**Hospodinovo slovo zaznelo Zachariášovi:9Takto hovorí Hospodin mocností: Vynášajte spravodlivý rozsudok a dokazujte lásku a milosrdenstvo jeden druhému.10Neutláčajte vdovy ani siroty, cudzincov ani chudobných, a nikto nech nezmýšľa zle v srdci proti druhému.11Ale zdráhali sa poslúchnuť, vzdorovito sa obrátili chrbtom a zapchali si uši, aby nepočuli.12Srdce si zatvrdili na diamant, aby nepočuli náuku a slová, ktoré Hospodin mocností poslal svojim Duchom prostredníctvom prvších prorokov. Preto od Hospodina mocností doľahol veľký hnev.13Keďže volal, a nepočúvali, Hospodin mocností riekol: Teraz oni budú volať, a ja nebudem počuť.14Rozprášim ich medzi rozličné národy, ktoré nepoznali, a krajina po nich spustne, takže nikto tam nebude chodiť sem a tam. Takto zmenili ľúbeznú zem na púšť.**

- **Duchovná podstata pôstu:** Zachariáš nám pripomína aký má byť postoj nášho srdca počas pôstu – nestačí len abstinovať od jedla a nápojov, treba zmeniť aj naše srdce. Pôst musí vždy sprevádzať aj Božia spravodlivosť, ktorá je jadrom a princípom nebeského kráľovstva. Čo je Božia spravodlivosť? “Vynášajte spravodlivý rozsudok a dokazujte lásku a milosrdenstvo jeden druhému.” Ak sa zdráhaš vzdoruješ ani pôst ti neprinesie potrebnú zmenu.

# Stará zmluva

## Jeremiáš o duchovnej podstate pôstu

Jeremiáš: 14:12 Slovo Hospodinovo, ktoré zaznelo Jeremiášovi o suchote: Júda trúchli a jeho brány hynú, smútia schýlené k zemi, nárek vychádza z Jeruzalema, "ich veľmoži posielajú sluhov po vodu, tí prichodia k cisternám, a nenachádzajú vodu; vracajú sa s prázdnyimi nádobami, zahanbení sú a sklamaní, zahaľujú si hlavu" "pre pôdu, ktorá je vyprahnutá, lebo nebolo dažďa v krajine; zahanbení sú roľníci, zahaľujú si hlavu." "Aj jelenica v poli rodí a opúšťa mláďa, lebo nieto zelene. A divé osly stoja na holiach, lapajú vzduch ako šakaly, oči im pohasli, lebo nieto bylín." "Ak naše viny svedčia proti nám, zasiahni, Hospodine, pre svoje meno, lebo nesčíselné sú naše odpadnutia; proti Tebe sme zhrešili." "Ty, nádej Izraela, záchrana jeho v čase súženia, prečo si ako cudzí v krajine a ako pútnik, čo sa uchýľuje len na noc ľah? Prečo si ako človek v rozpakoch, ako hrdina, ktorý nevládze pomôcť? Však Ty si uprostred nás, Hospodine, a Tvoje meno nosíme. Neopúšťaj nás! Takto vraví Hospodin o tomto ľude: Radi behajú sem i tam, nešetria si nohy. Ale Hospodin nemá v nich záľubu. Teraz sa rozpomína na ich vinu a trestá ich hriech. Vtedy mi riekol Hospodin: Nemodli sa za tento ľud v jeho prospech. "**Ked' sa budú postiť, nebudem počúvať ich vzdychy**, a ak budú obetovať zápal a dar, neoblúbim si ich, ale skoncujem s nimi mečom; hladom a morom skoncujem s nimi."

Duchovná podstata pôstu: Bôh nás cez Jeremiáša **dôrazne vystríha**, že ak sa v našom živote nachádza hriech - telesný pôst nenahrádza duchovné pokánie, nie je to špeciálny nástroj, ktorý by dokázal neutralizovať následky zlých ciest a zlých zvykov v našich životoch. Nestačí sa len telesne postiť, Bôh nás cez Jeremiáša **dôrazne vystríha**, že podstatné je to čo robí **naše srdce** a potrebujeme ho **vedome** dať do súladu s Božím slovom **ešte pred tým, než sa začneme postiť**.

# Stará zmluva

## Mojžiš o telesnej podstate pôstu

Deuteronomium 9:9-19: „Keď som vystúpil na vrch, aby som prevzal kamenné tabule zmluvy, ktorú Hospodin uzavrel s vami, **zostal som na vrchu štyridsať dní a štyridsať nocí. Chlieb som nejedol a vodu som nepil.** Hospodin mi dal dve kamenné tabule napísané Božím prstom a na nich boli všetky slová, ktoré vám v deň zhromaždenia povedal Hospodin na vrchu zo stredu ohňa. Po štyridsiatich dňoch a štyridsiatich nociach mi Hospodin dal obidve kamenné tabule, tabule zmluvy. Hospodin mi povedal: Vstaň, rýchlo zostúp, lebo tvoj ľud, ktorý si vyviedol z Egypta, robí zle. Veľmi skoro odbočili z cesty, ktorú som im určil; zhotovili si liatu modlu. Ďalej mi Hospodin povedal: Vidím, že tento ľud je naozaj tvrdošijný. Nechaj ma, ja ich vyhubím a vymažem ich meno pod nebom. Z teba však urobím národ mocnejší a početnejší, než sú oni. Obrátil som sa a zostúpil z vrchu, kým vrch planul ohňom. V rukách som mal dve tabule zmluvy. Zrazu som videl, že ste zhrešili proti Hospodinovi, svojmu Bohu. Odľali ste si sochu tel'a'a. Veľmi skoro ste odbočili z cesty, ktorú vám určil Hospodin, váš Boh. Schytil som obe tabule, hodil som ich na zem a pred vami som ich rozbil. **Potom som sa pred Hospodinom vrhol na zem ako predtým a štyridsať dní a štyridsať nocí som nejedol chlieb a nepil vodu pre všetky vaše hriechy, ktorých ste sa dopustili,** keď ste robili, čo je zlé pred Hospodinom a hnevali ste ho. Bál som sa totiž hnevu a rozhorčenia, ktorými Hospodin zahorel proti vám, takže vás chcel vyhubiť. Hospodin ma však i teraz vypočul.“

Exodus 24:15-18: „**Keď Mojžiš vystúpil na vrch, oblak zahalil vrch. Hospodinova sláva zostúpila na vrch Sinaj a šesť dní ho zakrývala oblakom. Na siedmy deň Hospodin zavolał Mojžiša zo stredu oblaku.** Hospodinova sláva sa Izraelitom javila ako spaľujúci oheň na končiaroch vrchu. **Mojžiš vkročil do oblaku, vystúpil na vrch a bol tam štyridsať dní a štyridsať nocí.**“

Exodus 34:27-28: „Potom Pán povedal Mojžišovi: „Napíš si tieto slová, lebo na podklade týchto slov som uzavrel zmluvu s tebou a Izraelom! **Bol tam s Hospodinom štyridsať dní a štyridsať nocí. Nejedol chlieb ani nepil vodu.** Potom Pán napísal na tabule príkazy zmluvy, desatoro prikázaní.“

# Stará zmluva

## Eliáš - o telesnej podstate pôstu

Prvá kráľov 19:1-9: „1Achab rozpovedal Jezabel všetko, čo urobil Eliáš, aj to, ako pobil mečom všetkých prorokov. 2Nato poslala Jezabel k Eliášovi posla s odkazom: „Nech mi bohovia urobia toto a toto nech mi pridajú, ak zajtra o takomto čase neurobím s tvojím životom, ako sa stalo so životom hociktorého z nich!“ 3**On sa naľakal, vstal a odišiel, aby si zachránil život.** Keď prišiel do Bersaby, ktorá patrí Júdsku, nechal svojho sluhu tam 4a sám išiel na deň cesty na púšť. Keď došiel, **sadol si pod borievku, žiadal si zomrieť** a hovoril: „Teraz už dosť, Pane! Vezmi si môj život! Ved' ja nie som lepší ako moji otcovia!“ 5L'ahol si a usnul (pod borievkou). **Vtom sa ho dotkol anjel** a povedal mu: „Vezmi a jedz!“ 6**Pozrel sa a hľa, pri hlave mal užiarený podpopolný pecník a krčah vody!** Jedol teda, napil sa a opäť zaspal. 7 **Nato sa ho anjel Hospodina druhý raz dotkol** a povedal: Vstaň a jedz, čaká ťa dlhá cesta. Vstal teda a najedol sa i napil a posilnený tým pokrmom putoval **štyridsať dní a štyridsať nocí** až na Boží vrch Horeb. Tam vošiel do jaskyne, kde prenocoval. Tu ho oslovil Hospodin: Čo tu robíš, Eliáš? 10 On odpovedal: „Plný som horlivosti za Pána, Boha zástupov! Ved' synovia Izraela opustili tvoju zmluvu, tvoje oltáre zborili a tvojich prorokov pobili mečom! Ja sám som ostal za mojím životom však sliedia, chcú mi ho vziať.“ 11On mu povedal: „**Vyjdí a postav sa na vrchu pred Pána!**“ Práve prechádzal Pán. Pred Pánom išiel vietor, veľký a prudký, ktorý trhá vrchy a láme skaly. Ale Pán nebol vo vetre. Po vetre zemetrasenie, ale Pán nebol v zemetrasení. 12Po zemetrasení oheň, ale Pán nebol v ohni. A po ohni tichý, lahodný šum.“



# Stará zmluva

## Ezdráš - o telesnej podstate pôstu

Ezdráš 10:1-6 : „Kým sa Ezdráš modlil a kým sa vyznával s plačom, ležiac (dolu tvárou) pred Božím príbytkom, poschodil sa k nemu veľký zástup Izraelitov, mužov, žien a detí, a ľud plakal usedavým plačom. 2Vtedy sa ozval Šechaniáš, Jechielec z Elamových synov, a povedal Ezdrášovi: „Prehrešili sme sa proti svojmu Bohu tým, že sme si vzali za ženy cudzinky z národov krajiny. Ale ešte je nádej pre Izrael. 3Zaviažme sa teraz slávnostne svojmu Bohu, že zapudíme všetky ženy aj tých, ktorí sa z nich narodili, keď ty, pane, a tí, čo sa boja prikázania nášho Boha, odporúčate tak urobiť. Nech sa teda postupuje podľa zákona! 4Vstaň, lebo ty to musíš nariadiť, a my ti pomôžeme! Pust' sa mužne do toho!“ 5Ezdráš teda vstal a vyzval popredných kňazov, levitov a celú izraelskú pospolitosť, aby prisahali, že sa zaväzujú konať podľa tohto slova. A tak prisahali. Ezdráš sa zdvihol spred Božieho domu, išiel do izby Eljášibovho syna Jehóchanana a tam prenocoval. **Nejedol však chlieb a nepil vodu**, lebo žialil pre hriech tých, čo prišli zo zajatia.“

Ezdráš 8:21-23, 31: „Potom som tam pri rieke Ahave **vyhlásil pôst, aby sme sa pokorili pred svojim Bohom a vyprosili si od neho šťastnú cestu pre seba, pre svoje deti i pre celý svoj majetok.** Hanbil som sa totiž prosiť kráľa o vojsko a jazdu na našu ochranu pred nepriateľom na ceste. Ved' sme vyhlásili kráľovi: Ruka nášho Boha vládne nad všetkými tými, čo ho vyhl'adávajú na svoje dobro, ale jeho mohutný hnev zasahuje všetkých, čo ho opúšťajú. **Postili sme sa teda a prosili sme o to svojho Boha a dal sa nám uprosiť.**

Dvanásteho dňa prvého mesiaca sme sa pohli od rieky Ahavy a uberali sme sa do Jeruzalema. **Ruka nášho Boha bola nad nami. On nás na ceste chránil pred nepriateľmi a zbojníkmi.**“

# Stará zmluva

## Ester - o telesnej podstate pôstu

Ester 4:15-16: „Ester znova odkázala Mordochajovi: Chod', zhromaždi všetkých Židov, ktorých nájdeš v Šúšane, a postite sa za mňa. **Nejedzte a nepite tri dni a tri noci.** Ja sa tiež budem so svojimi dvornými dámami takto postiť. Potom pôjdem ku kráľovi, hoci to nie je v súlade so zákonom. Ak mám zahynúť, zahyniem.“

# Stará zmluva

## Jonáš - o telesnej a duchovnej podstate pôstu

Jonáš 3:4-10: „Jonáš vošiel do mesta, prešiel deň chôdze a volal: Ešte štyridsať dní a Ninive bude rozvrátené. **Ninivčania uverili Bohu, vyhlásili pôst** a obliekli sa do vrecoviny od najväčšieho až po najmenšieho. Táto vec sa dotkla ninivského kráľa. Ten vstal z trónu, zložil plášť, obliekol si vrecovinu a sadol si do prachu. V Ninive dal vyhlásiť: **Na základe nariadenia kráľa a jeho hodnostárov nech ani ľudia, ani zvieratá, ani dobytok, ani ovce nič neokúsia, nech sa nepasú a nepijú vodu!** Nech sa aj ľudia aj zvieratá oblečú do vrecoviny a nech hlasno volajú k Bohu. **Nech sa každý odvráti od svojej zlej cesty a od násilia, ktoré má na rukách.** Kto vie? Boh môže zmeniť svoj zámer, aby sa zmiloval a môže sa odvrátiť od svojho páľčivého hnevu, aby sme nezahynuli. Boh videl ich konanie, že sa odvrátili od svojich zlých ciest. **Potom Boh oľutoval zlo, o ktorom povedal, že ho vykoná nad nimi, a neurobil to.**“

# Stravná abstinencia v Starej a Novej zmluve

## Danielova 3 ročná abstinencia a celoživotná abstinencia Jána Krstiteľa Rozdiel medzi stravnou abstinenciou a pôstom v Biblii

DANIEL 1:1-21

1V treťom roku panovania júdskeho kráľa Joakima prišiel babylonský kráľ Nabuchodonozor k Jeruzalemu a obliehal ho. 2Pán mu vydal do ruky júdskeho kráľa Joakima a čiastku náradia Božieho domu, odniesol ich do krajiny Senaár, do domu svojho boha; nádoby zanesol do klenotnice svojho boha. 3Vtedy povedal kráľ Asfenezovi, svojmu veliteľovi eunuchov, aby zo synov Izraela, z kráľovského potomstva a spomedzi vznešených, priviedol 4mladíkov, na ktorých niet nijakej chyby, pekného zovňajšku, vnímavých pre každú múdrosť, vystrojených znalosťami a chápaných na vedomosti, ktorí by boli schopní stáť v kráľovskom paláci; a aby ich naučil chaldejskému písmu a reči. 5Kráľ im na každý deň prideliť z kráľovského pokrmu a z vína, ktoré jemu slúžilo za nápoj, **aby ich tri roky vychovávali** a po ich uplynutí mali stáť pred kráľovou tvárou. 6Spomedzi Júdových synov boli medzi nimi Daniel, Ananiáš, Mízael a Azariáš. 7Veliteľ eunuchov im dal mená: Danielovi Baltazár, Ananiášovi Sidrach, Mízaelovi Misach a Azariášovi Abdenago. 8**Daniel si však zaumienil v srdci, že sa nepoškrvní kráľovým pokrmom ani vínom, ktoré píjal; prosil teda veliteľa eunuchov, aby sa nemusel poškrvniť.** 9A Boh spôsobil, že Daniel našiel milosť a priazeň u veliteľa eunuchov. 10Ale veliteľ eunuchov povedal Danielovi: „Bojím sa, že môj pán, kráľ, ktorý vám vydal váš pokrm a nápoj, uvidí, že ste v tvári chudší, ako iní chlapci, vaši vrstovníci, a uvalíte mi pred kráľom vinu na hlavu.“ 11Vtedy Daniel povedal Malasarovi, ktorého veliteľ eunuchov postavil nad Daniela, Ananiáša, Mízaela a Azariáša: 12„Skús to so svojimi sluhami desať dní. **Nech nám dajú na jedlo lúšteniny a na pitie vodu;** 13nech sa potom ukážu pred tebou naše tváre a tváre chlapcov, ktorí jedia z kráľovho pokrmu, a potom nalož so svojimi sluhami, ako sa ti bude vidieť.“ 14Privolil im teda v tejto veci a skúšal ich desať dní. 15Po desiatich dňoch sa ukázalo, že ich tváre sú krajšie a telá tučnejšie ako všetkých chlapcov, ktorí jedli z kráľovho pokrmu. 16Malasar im teda odňal pokrm a vína, ktoré mali piť, a dával im lúšteniny. 17Týmto štyrom mladíkmi dal však Boh znalosť a pochop v každom písme a múdrosti. Daniel zas porozumel každé videnie a sen. 18A po uplynutí dní, ktoré do ich predstavenia určil kráľ, predviedol ich veliteľ eunuchov pred Nabuchodonozora. 19Kráľ sa s nimi rozprával a medzi všetkými nenašiel takých ako Daniel, Ananiáš, Mízael a Azariáš. Obsluhovali teda kráľa. 20A vo všetkých veciach, (kde bolo treba) múdreho dôvtipu, na ktoré sa ich kráľ vypytoval, zistil, že sú desať ráz vyššie než všetci čarodeji a veštcí, ktorí boli v celom jeho kráľovstve. 21Daniel sa dožil až do prvého roku kráľa Kýra.

# Stravná abstinencia v Starej a Novej zmluve

## Danielova 3 ročná abstinencia a celoživotná abstinencia Jána Krstiteľa Rozdiel medzi stravnou abstinenciou a pôstom v Biblii

MAREK 1:4-8

“**Ján** bol na púšti, krstil a hlásal krst pokánia na odpustenie hriechov. <sup>5</sup>Prichádzala k nemu celá judejská krajina i všetci Jeruzalemčania. Vyznávali svoje hriechy a dávali sa mu krstiť v rieke Jordán. <sup>6</sup>Ján nosil odev z ťavej srsti a okolo bedier kožený opasok. **Jedával kobyľky a lesný med.** <sup>7</sup>A hlásal: „Po mne prichádza mocnejší, ako som ja. Ja nie som hoden ani zohnúť sa a rozviazať mu remienok na obuvi. <sup>8</sup>Ja som vás krstil vodou, ale on vás bude krstiť Duchom Svätým.“

**PÔST:** definuje biblické “**nejedol a nepil**” je úplná abstinencia od všetkých pokrmov a áno aj od všetkých nápojov, trvá kratšie jasne vymedzené obdobie: 1 deň - 80 dní (Mojžiš 2 x 40=80 dni)

**STRAVNÁ ABSTINENCIA:** definuje ju Danielove “**Nepoškvrním sa kráľovým pokrmom ani vínom, nech nám dajú na jedlo lúšteniny a na pitie vodu**” je to čiastočná abstinencia od niektorých pokrmov a niektorých nápojov, trva omnoho dlhsie obdobie ako pôst (Daniel: “Kráľ im na každý deň prideliť z kráľovského pokrmu a z vína, ktoré jemu slúžilo za nápoj, **aby ich tri roky vychovávali** a po ich uplynutí mali stáť pred kráľovou tvárou” ), v Danielovom prípade minimálne 3 roky. Rovnako je diéta aj stravovanie Jána Krstiteľa, ktorý celý život na púšti nejedol nič iné iba kobyľky a med. (**Jedával kobyľky a lesný med.**)

### Ta'anit

From Wikipedia, the free encyclopedia

A ta'anit (taanis in Ashkenaz pronunciation, or ta'anith in Classical Hebrew) **is a fast in Judaism in which one abstains from all food and drink, including water.**

V tradičnom Judaizme znamená pôst do dnešných dní úplné zrieknutie sa všetkého jedla a všetkých nápojov vrátane vody - po praktickej stránke to znamená, že do úst sa nesmie počas židovského pôstu nič vložiť, ústa majú ostať zavreté.

# Stará zmluva

## Individuálny a skupinový pôst

### INDIVIDUÁLNY PÔST

**dlhé pôsty 40 dní:** sú sprevádzané špeciálnym Božím dotykom a Božím vedením v úvode pôstu (Mojžíš, Eliáš, Ježíš)

**kratšie pôsty 1-3 dni:** nie sú sprevádzané špeciálnym Božím dotykom a vedením v úvode pôstu (Ezdráš, neznámy Boží muž)

### SKUPINOVÝ PÔST

**kratšie pôsty 1-3 dni:** nie sú sprevádzané špeciálnym Božím dotykom a vedením v úvode pôstu (Ester, Ninive)

# Nová zmluva

## Čo o pôste hovoril Ježiš a jeho učeníci: 1. Ježišov pôst na púšti

Matúš 4:1- “**Potom Duch vyviedol Ježiša na púšť**’, aby ho diabol pokúšal. A **keď sa bol postil štyridsať dní a štyridsať nocí**, napokon zlačnel. Tu pristúpil pokušiteľ a povedal mu: „Ak si Boží Syn, povedz, nech sa z týchto kameňov stanú chleby.“ 4On odvetil: „Napísané je: »Nielen z chleba žije človek, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst.«“ 5Potom ho diabol vzal do svätého mesta, postavil ho na vrchol chrámu 6a vravel mu: „Ak si Boží Syn, vrhni sa dolu, veď je napísané: »Svojim anjelom dá príkaz o tebe a vezmú ťa na ruky, aby si si neuderil nohu o kameň.«“ 7Ježiš mu povedal: „Ale je aj napísané: »Nebudeš pokúšať Pána, svojho Boha.«“ 8A zasa ho diabol vzal na veľmi vysoký vrch, ukázal mu všetky kráľovstvá sveta a ich slávu 9a vravel mu: „Toto všetko ti dám, ak padneš predo mnou a budeš sa mi klaňať.“ 10Vtedy mu Ježiš povedal: „Odíď, satan, lebo je napísané: »Pánovi, svojmu Bohu, sa budeš klaňať a jedine jemu budeš slúžiť.«“ 11Tu ho diabol opustil a prišli anjeli a posluhovali mu.”

Marek 1:4-9: “9V tých dňoch prišiel Ježiš z galilejského Nazareta a Ján ho pokrstil v Jordáne. 10Vtom, ako vystupoval z vody, **videl** otvorené nebo a **Ducha, ktorý ako holubica zostupoval na neho**. 11A z neba zaznel hlas: „Ty si môj milovaný Syn, v tebe mám zalúbenie.“ 12**A hneď ho Duch hnal na púšť**. 13**Na púšti bol štyridsať dní a satan ho pokúšal**. Bol medzi divou zverou a anjeli mu posluhovali. ”

Lukáš 4:1-14 “1**Ježiš sa vrátil od Jordánu plný Ducha Svätého. Duch ho vodil štyridsať dní** po púšti 2a diabol ho pokúšal. V tých dňoch nič **nejedol**. A keď sa skončili, vyhladol. 3Tu mu diabol povedal: „Ak si Boží Syn, povedz tomuto kameňu, aby sa stal chlebom.“ 4Ježiš mu odvetil: „Napísané je: »Nielen z chleba žije človek.«“ 5Potom ho diabol vyzdvihol, v jedinom okamihu mu ukázal všetky kráľovstvá sveta 6a vravel mu: „Dám ti všetku ich moc a slávu, lebo som ju dostal a dám ju komu chcem. 7Ak sa mi teda budeš klaňať, všetka bude tvoja.“ 8Ježiš mu povedal: „Je napísané: »Pánovi, svojmu Bohu, sa budeš klaňať a jedine jemu budeš slúžiť.«“ 9Potom ho zaviedol do Jeruzalema, postavil ho na vrchol chrámu a povedal mu: „Ak si Boží Syn, vrhni sa stadeto dolu, 10veď je napísané: »Svojim anjelom dá príkaz o tebe, aby ťa chránili,« 11a »vezmú ťa na ruky, aby si si neuderil nohu o kameň.«“ 12Ježiš mu odvetil: „Je povedané: »Nebudeš pokúšať Pána, svojho Boha.«“ 13Keď diabol skončil všetko pokúšanie, na čas od neho odišiel. 14Ježiš sa v sile Ducha vrátil do Galiley a chýr o ňom sa rozniesol po celom kraji. ”

Matúš 6:16-24

**Vy sa budete modliť takto:** Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa tvoje meno, 10príd' tvoje kráľovstvo, buď tvoja vôľa, ako v nebi, tak i na zemi. 11Chlieb náš každodenný daj nám dnes. 12A odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom. 13A neuved' nás do pokušenia, ale zbav nás Zlého. 14Lebo ak vy odpustíte ľuďom ich poklesky, aj váš nebeský Otec vám odpustí. 15Ale ak vy neodpustíte ľuďom, ani váš Otec neodpustí vaše hriechy.

**A keď sa postíte: nebudte zamračení ako pokrytci.** Znetvorujú si tvár, aby ľudia videli, že sa postia. Veru, hovorím vám: Už dostali svoju odmenu. 17**Keď sa ty postíš, pomaž si hlavu a umy si tvár,** 18aby nie ľudia zbadali, že sa postíš, ale tvoj Otec, ktorý je v skrytosti. **A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.** 19 Nezhromažďujte si poklady na zemi, kde ich mol' a hrdza ničia a kde sa zlodeji dobývajú a kradnú. 20V nebi si zhromažďujte poklady; tam ich neničí ani mol' ani hrdza a tam sa zlodeji nedobývajú a nekradnú. 21Lebo kde je tvoj poklad, tam bude aj tvoje srdce.

Matúš 17:14-22 “Keď prišli k zástupu, pristúpil k nemu istý človek, padol pred ním na kolená 15a hovoril: „Pane, zmiluj sa nad mojím synom: je námesačný a veľmi trpí, lebo často padne do ohňa a často do vody. 16Priviedol som ho k tvojim učeníkom no nemohli ho uzdraviť.“ 17Ježiš povedal: „Neveriace a skazené pokolenie, dokiaľ budem s vami? Dokedy vás mám ešte trpieť? Privedte ho sem ku mne.“ 18Ježiš zlému duchu pohrozil, ten z neho vyšiel a chlapec bol od tej hodiny zdravý. 19Keď boli učeníci s Ježišom sami, pristúpili k nemu a spýtali sa ho: „Prečo sme ho nemohli vyhnať my?“ 20On im povedal: „**Pre svoju malú vieru.** Veru, hovorím vám: Ak budete mať vieru ako horčičné zrnko a poviete tomuto vrchu: »Prejdi odtiaľto ta!« - prejde. A nič vám nebude nemožné.“ 21(**Tento druh sa nedá vyhnať ináč, iba modlitbou a pôstom.**) ”



Marek 2:18-22 “18Jánovi učeníci a farizeji sa postili. Prišli k nemu a pýtali sa: „**Prečo sa Jánovi učeníci a učeníci farizejov postia, a tvoji učeníci sa nepostia?**“ 19Ježiš im povedal: „**Vari sa môžu svadobní hostia postiť, kým je ženích s nimi? Dokiaľ majú medzi sebou ženícha, nemôžu sa postiť.**“ 20No prídu dni, keď im ženícha vezmú; potom, v ten deň, sa budú postiť. 21Nik neprišívá na starý oblek záplatu z novej látky, lebo záplata vytrhne kus z neho, nové zo starého, a diera bude ešte väčšia. 22A nik nevlieva mladé víno do starých mechov, lebo víno mechy roztrhne a vyjde nazmar aj víno, aj mechy, ale nové víno do nových mechov.“”

Lukáš 5:33-39 “Oni mu povedali: „**Jánovi učeníci sa často postia a modlia, aj učeníci farizejov, a tvoji jedia a pijú.**“ 34Ježiš im povedal: „**Vari môžete žiadať od svadobných hostí, aby sa postili, kým je ženích s nimi?**“ 35No prídu dni, keď im ženícha vezmú; potom, v tých dňoch, sa budú postiť.“ 36Rozpovedal im aj podobenstvo: „Nik neodtrhne na záplatu z nového odevu a neprišije ju na starý odev, lebo nový by si roztrhal a na starý sa nehodí záplata z nového. 37A nik nevlieva nové víno do starých mechov, lebo nové víno mechy roztrhne a aj ono vytečie, aj mechy sa zničia. 38Ale nové víno treba naliať do nových mechov. 39A nik, kto pije staré, nechce nové, lebo si povie: »Staré je lepšie.«“”

Ján 4:24-39 “Boh je duch a tí, čo sa mu klaňajú, musia sa mu klaňať v Duchu a pravde.“ 25Žena mu vravela: „Viem, že príde Mesiáš, zvaný Kristus. Až príde on, zvestuje nám všetko.“ 26Ježiš jej povedal: „To som ja, čo sa rozprávam s tebou.“ 27Vtom prišli jeho učeníci a divili sa, že sa rozpráva so ženou. Ale nik nepovedal: „Čo sa jej pýtaš?“ Alebo: „Prečo sa s ňou rozprávaš?“ 28Žena nechala svoj džbán, odišla do mesta a vravela ľuďom: 29„Podťe sa pozrieť na človeka, ktorý mi povedal všetko, čo som porobila! Nebude to Mesiáš?“ 30Vyšli teda z mesta a šli k nemu. 31Medzitým ho učeníci prosili: „Rabbi, jedz!“ 32On im povedal: „**Ja mám jesť pokrm, ktorý vy nepoznáte.**“ 33Učeníci si hovorili medzi sebou: „Vari mu niekto priniesol jesť?“ 34Ježiš im povedal: „**Mojím pokrmom je plniť vôľu toho, ktorý ma poslal, a dokončiť jeho dielo.**“ 35Nevravíte aj vy: »Ešte štyri mesiace a bude žatva?« Hľa, hovorím vám: Zdvihnite oči a pozrite sa na polia, že sú už biele na žatvu! 36Žnec už dostáva odmenu a zbiera úrodu pre večný život, aby sa spoločne tešili aj rozsievateľ, aj žnec. 37Tu sa potvrdzuje príslovie: Jeden rozsieva a druhý žne. 38Ja som vás poslal žať to, na čom ste nepracovali. Pracovali iní a vy ste vstúpili do ich práce.“ 39Mnoho Samaritánov z toho mesta uverilo v neho pre slovo ženy, ktorá svedčila: „Povedal mi všetko, čo som porobila.“”

Skutky apoštolov 9:1-12: „Šavol ešte stále dychtil po hrozbách a zabíjaní Pánových učeníkov. Išiel teda k veľkňazovi 2a vyžiadal si od neho listy pre synagógy v Damasku, aby mohol stúpencov tejto Cesty, mužov i ženy, ak tam dajakých nájde, v putách priviesť do Jeruzalema. 3Ako šiel a blížil sa k Damasku, zrazu ho zalialo svetlo z neba. 4Padol na zem a počul hlas, ktorý mu hovoril: „Šavol, Šavol, prečo ma prenasleduješ?“ 5On povedal: „Kto si, Pane?“ A ten: „Ja som Ježiš, ktorého ty prenasleduješ. 6Ale vstaň, choď do mesta a povedia ti, čo máš robiť.“ 7Muži, čo ho sprevádzali, stáli ako ohromení, lebo hlas počuli, ale nikoho nevideli. 8Šavol vstal zo zeme, otvoril oči, ale nič nevidel. Vzali ho teda za ruku a zaviedli do Damasku. 9Tri dni nevidel a nejedol, ani nepil. 10V Damasku bol istý učeník, menom Ananiáš, a Pán ho vo videní oslovil: „Ananiáš!“ On povedal: „Tu som, Pane.“ 11A Pán jemu: „Vstaň a choď do ulice, ktorá sa volá Rovná, a v Júdovom dome vyhľadaj Šavla prímením Tarzského; práve sa modlí 12a vidí muža, menom Ananiáša, ako vchádza a vkladá naň ruky, aby sa mu vrátil zrak.“”

# TELESNÉ PREJAVY POČAS PÔSTU

## zo skúseností ľudí a lekárov čo sa často postia

Ak sa postíte, vyhradte si na svoj pôst vždy dvojnásobok času, ako je obdobie vašeho pôstu. Ak je váš pôst 10 dňový, vyhradte si ďalších 10 dní aj na postupný návrat k normálnemu stravovaniu. Číže na 10 dňový pôst budete mať spolu vyhradených 20 dní vrátane prechodu na normálnu stravu. (pri 7 dňovom pôste bude celkový čas 14 dní, atď.)

### I.fáza pôstu: SAMOTNÝ PÔST (10+30 dni)

#### 1.štádium: POKRMOVÉ DRÁŽDENIE

1.-3. deň hladovania, človeka rozrušujú spomienky na jedlo, zhoršuje sa spánok, zvyšuje sa podráždenosť a býva zlá nálada. Telesná hmotnosť klesá do 1kg za 24 hodín, smäd nebýva veľký. Krvný tlak zostáva bez zmeny, pulz sa trochu zrýchľuje.

#### 2.štádium: ZVÄČŠUJE SA PREKYSELENIE ORGANIZMU – ACIDÓZA

3.-4.deň hladovania sa pocit hladu obvykle znižuje a niekedy sa stratí úplne a smäd sa naopak zväčšuje. Narastá celkový útlm. Ráno sa môže objavovať bolenie hlavy, závrat, ťažoba, pocit slabosti. Tieto prejavy slabnú alebo úplne miznú po prechádzke alebo pití alkalickéj minerálky. Povolanie na jazyku sa zväčšuje, z úst cítiť zápach acetónu, koža je suchá a bledá. Krvný tlak klesá, pulz je pomalší, dýchanie je hlboké.

Hmotnosť rýchlo klesá, 0,3-0,5 kg za 24 hodín. Všetky tieto príznaky sa prejavujú s rôznou intenzitou až do 6.-10. dňa, potom sa dosť rýchlo "kritický" stav mení a nastupuje 3.štádium.

#### 3.štádium: KOMPENZÁCIA

Niekedy v priebehu jedného dňa alebo dokonca niekoľkých hodín, často aj v noci nastáva prudká zmena, tzv. "acidotická kríza". Značne sa zlepšuje nálada, znižuje sa, alebo úplne mizne pocit telesnej slabosti, pozoruje sa čulosť, prestávajú rôzne nepríjemné pocity v tele. U niekoho toto zlepšenie prebieha nevýrazne, pričom svetlé okamihy bývajú spočiatku krátke, ale potom sa stále predlžujú. Začína sa čistiť jazyk, zlepšuje sa farba tváre, slabne zápach acetónu z úst. Srdce bije tichšie pulz je normálny. Strata váhy je minimálna, 0,1-0,2kg za 24 hodín. Značne sa zlepšuje psychický stav hladujúceho, mizne neklud, depresia a pesimizmus. Dĺžka tohto štádia je u každého výrazne individuálna. Štádium kompenzácie vyvrcholí prejavmi popísanými v 4. štádiu.

#### 4.štádium: VLČÍ HLAD – UKONČENIE HLADOVKY

Štádium kompenzácie obvykle končí objavením "vlčieho hladu". Jazyk je teraz úplne vyčistený, bez povlaku. V tomto období sa, ale mierne zhoršuje spánok, hladujúcemu sa začína snívať o chutných jedlách. Niekedy je hladujúci podráždený, zvyšuje sa slabosť, často aj krvný tlak, zrýchľuje sa pulz. Od tejto chvíle končí hladovanie znovu začína stravovanie a nastupuje doba návratu.

## **II. fáza pôstu: DOBA NÁVRATU – REGENERÁCIA PO UKONČENÍ PÔSTU (5+35 dni)**

### **1.štádium: NEDUŽIVOSŤ – VEĽMI MIERNA REGENERÁCIA**

Tí čo pred tým pociťovali silnú chuť do jedla, pociťia po prvom zjedení menšej porcie (napr. 100 – 120 g čerstvej šťavy) úplné nasýtenie. Avšak už po krátkom čase (20 – 30 minút) opäť pociťia silný hlad a netrpezlivo budú očakávať na každé jedenie. Počas tohoto štádia sa u ľudí často vracia slabosť a radi ležia dlhšie v posteli. Nálada býva často vrtkavá a prudko kolíše. U niekoho môže teraz nastať menšie krátkodobé zhoršenie psychotickej symptomatiky.

Smäd sa plne utíši množstvom vypitej šťavy. Stolica prichádza obvykle až po 2-3 dňoch jedenia. Pulz sa zrýchľuje, je nestály, dýchanie menej hlboké a častejšie. Telesná váha v prvom až druhom dni návratnej doby naďalej klesá (100-200g/24h).

### **2.štádium: INTENZÍVNA REGENERÁCIA**

V druhom štádiu, ktoré nastupuje v 4. – 6. deň sa chuť do jedla rýchlo zväčšuje. Teraz je k dosiahnutiu pocitu nasýtenia potrebné dosť veľké množstvo potravy. Telesná váha teraz rýchlo stúpa, priemerne v tom istom pomere v akom klesala počas hladovkového obdobia. U väčšiny hladujúcich sa telesná hmotnosť obnoví na úroveň ako pred hladovkou za dobu rovnajúcu sa dobe hladovania, ale niekedy aj skôr. Súčasne mocnejú aj telesné sily, zlepšuje sa nálada, ľudia sa cítia dobre. Psychotická symptomatika zväčša mizne. Krvný tlak dosahuje normálnu hladinu, pulz sa ustaluje a tvorí sa aj normálna stolica. Veľkú chuť a povznesenú náladu mávajú ľudia asi 2-3 týždne, potom toto štádium prechádza hneď do posledného.

### **3.štádium: NORMALIZÁCIA**

Chuť do jedla slabne. Otázky jedla prestanú byť stredobodom pozornosti. Nálada sa stabilizuje a dostane do normálu.

## **SLOVO NA ZÁVER:**

Počas tejto štúdie lekári počas liečenia pacientov hladovaním zistili, že ľudia reagovali na hladovanie rozlične. U niekoho sa prejavia všetky štádia tak ako sú tu popísane, u niekoho sa objavia s oneskorením a v menšej intenzite a u niekoho sa neobjavia vôbec. Je to normálne, každý človek je iný, aj keď máme veľa spoločného, sme rôzni jedinci, to čo môže platiť pre väčšinu, môže byť vo výnimočných prípadoch výnimkou. Preto akokoľvek budú tieto fázy u teba počas tvojho pôstu prebiehať, buď si vedomý, že počas pôstu sa môže meniť tvoje dýchanie, tep srdca, krvný tlak a aj tvoja nálada. Rovnako sa však môže stať aj to, že k nijakým dramatickým zmenám počas tvojho pôstu nedôjde. Tak či onak oboje je v poriadku.

Hlavne počas dlhších pôstoch nad 10 dní je na zváženie každého, či nechce byť v pravidelnom kontakte so svojim lekárom, najlepšie lekárom odborníkom na pôst a nechať si priebežne kontrolovať svoj zdravotný stav.