

POSTIT SE?

PROČ? JAK?

Mnozí lidé nechápou, co by mohl půst člověku přinést pozitivního. Ale každý, kdo to jednou s půstem poctivě vyzkoušel, ví, že půst smysl má.

PŮST JE VYJÁDŘENÍM TOUHY PO SETKÁNÍ S BOHEM

Podstata půstu je od nepaměti stále stejná. Všechna náboženství, která hledají Boha, počítají s půstem jako s prostředkem očištění, vnitřního sjednocení, projevem pokání a cesty k vnitřní svobodě. V křesťanství má půst ještě jeden velmi důležitý rozměr. Je především výrazem touhy předstoupit před Boha s vědomím závislosti na něm a s očekáváním jeho zásahu. Je vyjádřením touhy po setkání s ním.

Půst znamenal původně zdržení se jídla, popřípadě pití. Ale střídmost či zdrženlivost i v jiných věcech, které nás zotročují (například bezbřehé používání elektronických zařízení, počítačové hry, alkohol nebo jakýkoli druh závislosti) má veliký význam pro svobodu člověka. Taková zdrženlivost je vnímána jako léčebný prostředek duše i těla a cesta k vnitřnímu osvobození. Vede k hlubšímu poznání sebe sama a vlastních limitů.

ODKRÝT TO, CO NÁS ZE VNITŘ OHROŽUJE

Je třeba říci, že jen pokud na čas odložím všechna svá náhražková uspokojení, poznám, na čem jsem v životě vlastně závislý. Poznám tak také pravdu o sobě a mohu se sebou něco vážně dělat. Jinak to zlé ve mně bude sílit a jednou v daleko větší míře vyjde napovrch. Právě půst nám pomáhá odkrýt to, co nás zevnitř ohrožuje. Ale nejen to: je-li půst spojen s opravdovou modlitbou, pak Boží milost člověka skutečně proměňuje a zjemňuje. Po několika dnech takového půstu je i tvář člověka zvláště prozářená a zklidněná, a to je obraz nového pokoje v srdci.

JAK SE SPRÁVNĚ POSTIT?

V půstu je velmi důležitá naše motivace. Ježíš upozorňuje, že nemáme nic dělat jen z ohledu na uznání od lidí a pro vlastní prospěch. Farizeovi v evangeliu posloužil půst jen k posílení jeho pýchy a namyšlenosti, což ovšem nebyla chyba půstu, ale postoje. Správně se postí ten, kdo se pro to rozhodl svobodně, bez postranních úmyslů a zachovává určitou míru rozumnosti a zodpovědnosti ke svému zdraví.

Půst sám nevydává plody, není-li spojen s milosrdenstvím. To však musím projevovat nejen k druhým, ale i k sobě. Proto je důležité, aby moje rozhodnutí pro půst nemělo příchuť sebetrestání, ale bylo děláno s radostí.

Zpracováno podle rozhovoru s P. Vojtěchem Kodetem O.Carm.
pro Katolický týdeník 7/2007. Zdroj: www.vojtechkodet.cz