

# PŮST není/je záležitost úst

ZBYNĚK PAVIENSKÝ



Foto: Monkey Business, volff, valiza14, HandmadePictures, skumer - Adobe stock

**Postní období má být příležitostí prohloubit svůj vztah ke Stvořiteli. Je to doba intenzivního hledání a možná to bude pro někoho znít zvláště, ale přístup k Bohu se může projevat i přístupem k jídlu, neboť celý vesmír byl stvořen k jeho obrazu. Dnes, kdy si pro potraviny chodíme do stále zásobených supermarketů, jsme trochu pozapomněli, že úroda je Božím darem a projevem jeho milosrdenství. Když jsme se narodili, začali jsme dýchat, křičet, ale také jsme zakusili pocit hladu. Novorozenec potřebuje jíst. Je vydán na milost druhým, kteří mu mohou dát najíst. Tato naše potřeba jídla je symbolem naší vydanosti Pánu, neschopnosti se naprosto oddělit od Stvořitele a od neustálé potřeby jeho pomoci a milosrdenství.**

## BIBLE PLNÁ JÍDLA

Tuto symboliku můžeme nalézt v mnoha příbězích a podobnostech



i na stránkách Starého i Nového zákona. Význam jídla pro náboženský život Izraele můžeme pozorovat i na daru many, která padala z nebe. Tento andělský chléb není jen symbolem Božího slova, ale i zdrojem poznání: ráno se nasytíte chlebem, abyste poznali, že já jsem Hospodin, váš Bůh (Ex 16,12). Nový zákon je plný různých odkazů na jídlo. Pán Ježíš byl označován za žrousta a pijana (Lk 7,34), na svatební hostině učinil první zázrak (Jan 2,1-11), po svém vzkříšení pojedl se svými učedníky rybu (Lk 24,41-43), ale především dal sám sebe za pokrm (Lk 22,19-20). Jídlo je znamením společenství mezi Ježíšem a jeho učedníky. Jíst jeho tělo a pít jeho krev poukazuje na maximální spojení, na nejhlubší pouto, ale i na vztah opravdové lásky k Otci. Skrze chléb a víno se křesťan učí vidět v každodenním jídle Boží dar a projev jeho milosrdenství.

## SPOLEČENSTVÍ U STOLU

Není náhodou, že největší tajemství křesťanského života, svatá eucharistie, je nám dáno v daru jídla. Znamé pořekadlo „Jsme tím, co jíme“ se zde uplatňuje v plné míře. Čím více jíme Kristovo tělo, tím více se mu podobáme. Stejně

jako kolem nedělního oběda se shromažďuje celá rodina, i my se shromažďujeme kolem jednoho stolu, a stáváme se živou Církví s Pánem uprostřed nás. Dříve byl za nejdůležitější kus nábytku považován právě stůl. Když dům hořel, stůl se vynesl jako první. Lidé více vnímali důležitost společného stolování, protože kolem stolu se rodina scházela po práci, kolem něho se radovali, kolem něho se modlili. Stůl je symbolem oltáře, na němž se zjevuje Pán nejen v hojnosti darů, ale především ve formě rodinného společenství.

## PROČ SE TRÁPIT?

Nyní se dostáváme k hlavní otázce. Proč vlastně držet půst, když jídlo je obrazem Boží milosti? Proč se zbytečně trápit? To je velice důležitá otázka, neboť při půstu skutečně trpíme. Bolí nás žaludek, točí se nám hlava, někomu se třesou ruce. Ale stejně jako naše tělo zoufale touží po jídle, tak naše duše touží po svém Stvořiteli. Bolest, kterou při půstu prožíváme, je znamením bolesti, kterou bychom cítili, pokud bychom drželi dietu od Božího milosrdenství a lásky. Je to velice překvapivé, ale bolest prožívána v půstu má skutečný smysl, neboť nám umožňuje na vlastním těle prožít bolest, kterou bychom cítili při odloučení se od Boha. Také by se nám zvedal žaludek, tentokrát ovšem z našich vlastních činů. Hlava by se nám točila nad množstvím nabídek, ze kterých bychom si nedokázali vybrat. Dosud pevné ruce by se nám třáslly slabostí a životem bychom nekráčeli, nýbrž klopýtali. A tak půst

je velkou školou Boží lásky, neboť stejně jako kovář v ohni zkouší kvalitu železa, tak i my v půstu poznáváme sami sebe. Na kovadlinu klademe svoji odhodlanost, pevnou vůli a ochotu trpět a vše necháváme prověřit těžkým kladivem hladu. A pouze ten, kdo projde ohněm, se může proměnit v dobrý nástroj v Božích rukách.

## MALÝ MANUÁL

Pochopení významu potravy pro náš duchovní život nás může provázet každý den, nemusíme čekat až na půst. S Kristem nemusíme žít pouze v kostele. Můžeme s ním prožívat každý okamžik a jeho moc a slávu vidět všude kolem nás. A to včetně oběda, který dostáváme ve školní jídelně. Jak tedy kráčet po této všední, ale přesto svaté cestě? Nabízíme ti pár tipů, které ti docela jednoduše mohou pomoci stále přebývat v jeho přítomnosti.

- **Žehnej.** Žehnáním vyprošujeme Boží pomoc, aby nás konkrétní jídlo dobře zasytilo.
- **Jez s úctou.** Čtení u jídla nebo listování Facebookem je znevažováním hodnoty pokrmu, které se stává pouhým „palivem“.



- **Děkuj.** Vždy poděkuj za jídlo, ať je to ve školní kuchyni, nebo doma rodičům.

- **Dojídej.** Mrhat jídlem je jako mrhat Božím milosrdenstvím. Obojí se nevyplácí. Pokud víš, že je na tebe porce moc velká, zanech jídlo v takovém stavu, aby ho po tobě mohl někdo dojst (doma to bude většinou táta), nebo si rovnou řekni o menší porci.

- **Dojdi na nákup.** Pokud se ti během postní doby podaří ušetřit nějaké peníze, zkus za ně nakoupit. Poznáš tak cenu jídla.

- **Uvař.** Udělat jednoduché jídlo je zcela jisté ve tvých možnostech. A navíc si budeš více vážit těch, kdo každý den vaří.

- **Nejez hlouposti.** Sušenky, čokoláda, bonbony nebo chipsy pouze zalepují žaludek a nejsou kvalitní výživou.

Dodržuj tyto jednoduché pokyny, neboť se mohou stát cestou ke skutečné zbožnosti, vnímající přítomnost Pána všude kolem nás.

## SÁM SOBĚ BOHEM

Možná někoho z vás napadne, že když jídlo může být obrazem Boží milosti, nebylo by nejlepší se přejídat? Naštěstí, to tak není. Přejídání nebo závislost na nějakém

## RADOST V KVĚTINÁČI

Blíží se jaro, doba, kdy se příroda probouzí a vše začíná růst a kvést. Zkuste si také doma něco zasadit. Pokud máte zahrádku, vysejte hrášek, pokud ne, prostě doma o větší květináč a začněte pěstovat byliny, třeba sladce vonící tymián nebo miniaturní rajčata. Časem zjistíte, že péče o zahrádku připomíná péči o duchovní život. Pravidelná závlhka je jako pravidelná modlitba, při které sílíme ve víře, stejně jako mrkvička sílí na chuti. Plevel v truhlíku je jako hřích, který musíme pravidelně vytrhávat. Jednoduchý květináč či malá zahrádka nás učí pilnosti a vytrvalosti, tedy vlastnostem, které budeme potřebovat celý život. A když vše konečně dozraje, a poprvé ochutnáváme náš sladký hrášek, mrkvičku či domácí rajče, zažíváme radost, která připomíná, že skutečnou radost může darovat jen Duch Svatý. Celoroční péče o kousek hlíny se tak stane školou duchovního života vedoucího přes každodenní úsilí k prožitku Božího milosrdenství.



druhu pokrmu, většinou na sladkém, nemá s dobrým duchovním životem nic společného. Přejídání není vyjádřením větší radosti z Božího daru jídla, ale spíše uspokojením našich vlastních potřeb a chutí. Skutečného Boha nahrazujeme bohem našich choutek a místo nebes máme vlastní žaludek. Takový člověk sám sebe prohlásil za boha, svátostí se mu staly jeho vlastní potřeby a liturgií jejich uspokojování. Tito lidé se neustále točí v kruhu. Jejich utrpením je skutečnost, že nikdy nebudou nasyceni, neboť mají v srdci hlubokou díru, kterou není možné zasypat.

## JÍDLA V CENTRU ŽIVOTA

A nejedná se pouze o přejídání. Tam, kde se z jídla stane náboženství, stojí skutečný Dárcer na okraji. Snaha o „dokonale“ zdravé stravování (např. konzumováním jen několika málo druhů velice pečlivě vybraných potravin) je hnaná touhou sám sobě udělit nesmrtelnost, osvobodit se od Stvořitele a získat svobodu, která je ve skutečnosti otroctvím. Je samozřejmě důležité jíst dobré potraviny, ale stravovací návyky jako je extrémní veganství nebo konzumování pouze syrové stravy vede pouze k zaměření se sám na sebe, na svůj žaludek.

## JAK TEDY NALÉZT SPRÁVNOU CESTU?

- **Vnímejte každé jídlo jako dar.** Stane se tím skutečně pokornými, a budete vnímat nejen dar, ale především Dárce.
- **Jezte chytře.** Ve výběru potravin se řiďte potravinovou pyramidou, která určuje poměr jednotlivých jídel v našem jídelníčku. Neznačená to tedy, že bychom neměli vůbec jíst dorty a šlehačku, ale neměly by tvořit základ naší stravy.
- **Nepřejídejte se.** Řiďte se pravidlem „Jez do polosyta, pij do polopita“. Ve všem, nejen v jídle, zachovávejte dobrou míru.
- **Jezte i to, co vám nechutná.** Potlačujte svoje chutě, neboť stále je na světě dost lidí, kteří mají pouze jedno jídlo denně a určitě si nemohou vybrat.

Jídlo, pokrm, strava, krmě, potravina. Každý jazyk obsahuje množství slov vyjadřujících to samé. Ale za tím vším se skrývá něco víc než jen pouhá hmota určená k výživě těla. Skrze jídlo, skrze společné stolování, můžeme mít účast na životě toho, který sám sebe rozlámal jako chléb pro druhé. A to určitě stojí za trochu bolesti a námahy.

