

**Těžce na cvičišti, lehce na bojišti - toto staré úsloví platí i o postní době. Co to je půst a proč se vlastně máme postít? Celé to souvisí s našimi hříchy a slabostmi. Kde je hřích, tam je zlo, kde je zlo, tam schází dobro, a kde schází dobro, tam ho lze doplnit. K tomu slouží skutek, kterým vyjadřuji, že je mi vykonaného zla líto a chci usilovat o dobro.**

# JAK NA PŮST?

## CO JE TO PŮST?

*Půst udržuje otevřenou ránu, která nás udržuje v pohybu směrem k Bohu.*  
(Anselm Grün)

## Od hříchu k pokání, od zla k dobru

Hříchem se stavím proti Bohu a dobrým skutkem na stranu Boha, který jediný je dobrý. Skutku, kterým se snažím nahradit zlo, jež jsem udělal, říkáme kající skutek, skutek pokání. Pokání, kát se, souvisí s lítostí – tedy s vědomím, že jsem někomu ublížil (Bohu, druhým, sobě) a nechci to tak nechat. Proto se chci snažit využít všechny možné prostředky, abych měl sílu dobro konat.

*V postní době jsme podněcováni k tomu, abychom vychovali svá srdce k touze a lásce k Bohu.*  
(Benedikt XVI.)

## Pro koho to všechno dělám?

Pro maminku? Pro pana faráře? Protože se to tak dělá? Určitě ne. Tím nejnvtřnější důvodem musí být Bůh. Můj vztah k Ježíši Kristu. Chci usilovat o to, aby ten, který pro mě toho tolik udělal, měl ze mě radost.

## PŮST, NEBO DIETA?

Půst dělám pro Pána Ježíše, dietu dělám pro sebe. A tady už se nám ukazuje podstatný rozdíl. Při postním, kajícím snažením usiluji o zlepšení vztahu s Bohem, kdežto při dietě nebo snaze o zhubnutí mi jde o to, jak vypadám nebo jak mě budou vidět druzí.

*Ježíšova výzva k obrácení a k pokání, jako již u proroků, nemíří především na vnější skutky, „žíněné roucho a popele“, posty a umrtvování, nýbrž na obrácení srdce, na vnitřní pokání. Bez něho zůstávají kající skutky neplodné a lživé.*  
(KKC)



## Jak to bylo s postem?

Půst ve staré církvi spočíval v tom, že se jedlo pouze jedno jídlo denně, a to večer. Jídelníček byl bez masitých pokrmů a nepilo se víno. Později se vyřadily i mléčné výrobky a vejce.

*Kdo stoupá, nikdy nepřestává znovu a znovu začínat; nikdy s těmi začátky neskončí. Ten, kdo stoupá, nikdy nepřestává toužit po tom, co už zná.*  
(Sv. Řehoř z Nyssy)

## PŮST DNES

### JAK NA TO?

*Vnitřní pokání křesťana může mít velmi rozmanité projevy. Písmo i církevní otcové zdůrazňují zvláště tři způsoby: půst, modlitbu, almužnu, které vyjadřují obrácení ve vztahu k sobě samému, ve vztahu k Bohu a ve vztahu k druhým.*  
(KKC)

Úprava jídelníčku v postní době na chleba a vodu není jediným (i když stále platným) prostředkem, jak zvládnout sám sebe, svou náklonnost ke hříchu a jak se posilovat v rozhodnutí k dobru, jak postupovat na cestě za Kristem. Jak nám říká úryvek z katechismu, je to také modlitba a almužna. Jak si s tím ale poradit?

Foto: wikipedia.org

## CO MOHU V POSTU DĚLAT JÁ?

### Lidé kolem mě

Stačí se jen rozhlédnout, být trochu pozorný a každý den mohu najít alespoň jednoho člověka, který potřebuje moji pomoc. Může to být třeba jen úsměv nebo pomoc s těžkou taškou, vysvětlit učení spolužákovi nebo mladšímu sourozenci. Podívat se na to, co potřebují rodiče a jak mohu pomoci jim. Každý den se mi nabízí mnoho možností, jen mít otevřené oči.

### Vztahy

Jak vypadají vztahy, které prožívám? Vztahy s rodiči, sourozenci, kamarády nebo spolužáky. Jak s nimi hovořím, jak je přijímám? Jak jim dávám najevo, že o ně stojím a že mi na nich záleží? Tady je další prostor pro každodenní snažení, abychom spolu dokázali hezky mluvit a vycházet.

### Počítač, internet, filmy

Zde je velká oblast, ve které lze udělat mnoho. Kolik hodin trávím denně na počítači? A je to vždy čas strávený věcmi do školy? Kolik času strávím u her, ve kterých jde o zabíjení a ničení? Postní předsevzetí by mohlo znít: Nebudu hrát v postu hry, kde se zabíjejí lidé.



Kolik času trávím na internetu na facebooku nebo při chatování s kamarády? Nemusím hned přestat používat facebook, ale mohu omezit čas, který zde trávím, a získaný čas rozumně využít. I u sledování filmů nebo televize lze zapracovat a získat tak mnoho drahocenného času pro věci, které třeba neustále odkládám.

*Zkus v postní době ze svého života něco odstranit, co ti bere čas a co není tak důležité a potřebné. A do uvolněného prostoru vpust' Boha...*  
(P. Aleš Opatrný)

### Jídlo

V neposlední řadě je to také jídlo. Jídlo je obrovský dar, který máme a který dostáváme. Bohužel v západní kultuře s jídlem nakládáme jako s věcí a ne jako s darem.

Jím jenom tehdy, když mám hlad, nebo do sebe od rána do večera něco cpu? Na druhou stranu jím tolik, kolik odpovídá mému věku a fyzické zátěži, nebo jím méně, a tak si ubližuji?

Jsem vděčný za každý kousek jídla, i když mi zrovna moc nechutná? Jak nakládám s jídlem, které mi zbude? Peníze, které bych dal na čokoládu, energy drinky nebo žvýkačky mohou odložit a pak dát např. do sbírky nebo na adopci na dálku.

## Modlitba

Nelze zapomenout na to, že právě modlitba může jedinečným způsobem upevňovat a posilovat vztah k Bohu.

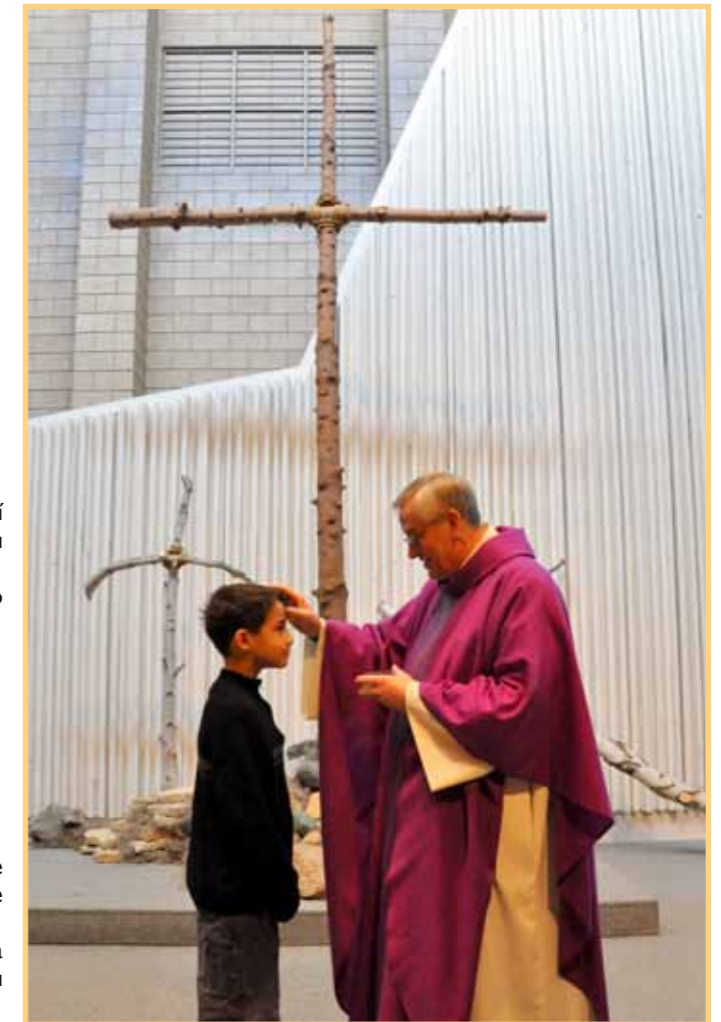
Jde o čas strávený s Bohem. Čas, který Bohu věnuji. Čas, ve kterém jsem s ním. Rozhodni se v postní době věnovat každý den minimálně 20 minut modlitbě. Tím se ale nerozumí odříkávání 15 otčenášů a 15 zdrávasů. Tím se rozumí zůstat 20 minut v rozhovoru s Bohem, s Kristem. A o čem si s ním povídat? O všem, co prožíváš, co tě trápí, z čeho máš radost. K modlitbě nám může pomoci Písmo svaté. Konkrétně evangelia, kde ke mně promlouvá Ježíš, a na mně je, abych na jeho slova odpověděl – a to je modlitba.

*Cesta dokonalosti prochází křížem. Bez odříkání a bez duchovního boje není svatosti. Duchovní pokrok vyžaduje askezi a umrtvování, které postupně vedou k životu v pokoji a v radosti blahoslavenství.*  
(KKC)

## Jdi do toho

Nezapomeň, půst není cíl postní doby, ale prostředek, jak se dobře připravit na oslavu Kristova vzkříšení. Půst je způsob, jak dát v sobě prostor Bohu a radovat se z jeho přítomnosti ve mně. Ještě jedna poznámka: Není potřeba stále vymýšlet něco nového, co bych ještě mohl a zatím jsem to nezkusil. Důležité je také vytrvat v tom, co už dobrého dělám, a třeba to v této postní době ještě víc prohloubit.

*otec Jan Krbec  
kaplan DCŽM Mamre Osová Bítýška*



Použité prameny: Katechismus katolické církve, Sv. Řehoř z Nyssy, in KKC Benedikt XVI., Půst, Anselm Grün, pastorage.cz, P. Aleš Opatrný