

Post

Cz. III - Post drogą do świętości i zwycięstwa

„Biblia nie została nam dana, by pogłębić naszą wiedzę, lecz po to by zmienić nasze życie”

D.L. Moody

Biblia nakazuje nam wyraźnie: *„Ci, którzy należą do Chrystusa ukrzyżowali ciało swoje wraz z namiętnościami i żądzami”* (Gal.5,24.) Umartwianie cielesnej natury (ciała), życie we wstrzemięźliwości, (umiejętność samoopanowania i rezygnowania) oraz post, który w bardzo praktyczny sposób realizuje te cele powinny być stałym elementem chrześcijańskiego życia. Powinny być stylem życia ucznia Jezusa, a nie tylko jednorazowym doświadczeniem. Życie duchowe każdego dziecka Bożego powinno opierać się na trzech podstawowych filarach: modlitwie, czytaniu Słowa Bożego i poście. To właśnie one powodują, że serce człowieka wierzącego może być przepełnione wiarą, pasją i miłością do Jezusa. Ich naturalnym wrogiem powodującym *ociężałość serca są obżarstwo, opilstwo i troska o byt*. Problem w tym, że nasza stara cielesna natura nie chce poddać się bez walki. Ciało ciągle szuka przekonywujących, „duchowo” brzmiących wymówek, dających mu prawo na dominowanie w naszym życiu. Cielesne pożądliwości ustawicznie *„walczą przeciwko naszej duszy”* (1P.2,11). Jeśli chcemy, by kontrolę nad naszym życiem sprawował odrodzony duch ludzki, musimy karmić go modlitwą i Słowem Bożym, a ciało umartwiać postem i wyrzeczeniem. Dopiero wtedy będziemy wzrastali duchowo i wydawali owoce dla Pana.

„Ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony” 1 Kor. 9:27

Jezus stwierdził, że *„duch ożywia, a ciało nic nie pomaga”* – J.6,63. Człowiek nie żyje samym chlebem, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Pana. Ta prawda była duchowym mieczem w ustach Jezusa podczas kuszenia na pustyni. To nasz wewnętrzny człowiek – duch, potrzebuje tego duchowego pokarmu. Tak naprawdę nasze ciało (stara cielesna natura) nie chce mieć nic wspólnego z Bogiem. Chce jedynie wykorzystać Boga do własnych celów. Nie kocha Boga, ani tego co duchowe. Ciało nie tęskni za świętością i sprawiedliwością. Zamyśł ciała jest wrogi Bogu. Uporczywie pragnie jedynie wygody. Marzy o jedzeniu i braku cierpienia. Szuka Boga tylko, gdy potrzebuje pomocy. Gdy otrzyma pomocną dłoń i zaspokoi swoje egoistyczne pragnienia szybko zapomina o swoim wybawicielu i dobroczyńcy.

Post w życiu współczesnych mężów Bożych

Wielu wielkich chrześcijan pościło i zaświadczało o wyjątkowej przydatności i wartości postu. Pośród nich byli: Marcin Luter, Jan Kalwin, John Knox, John Wesley, Jonathan Edwards, David Brainerd, Charles Finney.

Knox pościł i modlił się żarliwie *“Panie daj mi Szkocję lub odbierz mi życie”*. Królowa Maria ze Szkocji miała zwyczaj mówić, że bardziej boi się modlitw Knoxa, niż całej armii królowej angielskiej Elżbiety. Niewielu ludzi Bóg użył tak potężnie jak Johna Wesleya. Ten namaszczone Duchem Bożym mąż Boży bardzo mocno podkreślał znaczenie postu w służbie

dla Boga. Miał zwyczaj pościć dwa razy w tygodniu, nic więc dziwnego, że prawie zmonopolizował Bożą moc i duchowy autorytet. Post był tak ważny dla Wesleya, że postawił go jako warunek wszystkim kaznodziejom, którzy chcieli z nim współpracować. Życie bez postu było dla tego pomazańca Bożego prawie bluźniercze. Ruchy uświęceniowe i przebudzeniowe, które wyłoniły się między innymi dzięki jego służbie z metodyzmu odegrały znaczącą rolę w propagowaniu Królestwa Bożego na całej ziemi. Kolejny współczesny bohater wiary Johnatan Edwards był człowiekiem o niepodważalnym duchowym autorytecie i namaszczeniu Duchem Świętym. Wywarł silny wpływ duchowy na kościół w Ameryce. Znany był z trzech rzeczy: Był bez reszty oddany Jezusowi, kochał Boże Słowo i systematycznie pościł. Pościł tak często, że wielokrotnie nie miał siły ustać za kazalnica w czasie zwiastowania Słowa Bożego. Następnym wielkim mężem według serca Bożego, który doceniał znaczenie postu był niewątpliwie Charles Finney. Był to człowiek niezłomny i wyjątkowo wytrwały. Gdy docierał w jakieś miejsce z ewangelią, pozostawał tam tak długo, aż Bóg zaczął działać w pełen mocy sposób. Sekret jego owocnej służby było życie pełne modlitwy i postu, które uczynił stylem swojego życia. Gdy zauważał, że zaczyna brakować mu mocy Bożej, miał zwyczaj usuwać się w zaciszne miejsce i pościć 3 dni, w czasie których Bóg ponownie napełniał go Duchem Świętym i mocą. Dzięki jego służbie do wiary w Jezusa w wielkiej liczbie zostali przyprowadzeni nie tylko ludzie biedni, lecz również biznesmeni, kupcy i ludzie z wyższych sfer.

Oczywiście post nie jest jedynie chrześcijańską praktyką, wszystkie główne religie świata rozpoznają korzyści wynikające z postu. Zoroaster praktykował post, podobnie Konfucjusz i przywódcy hinduscy. Pościli również Platon, Sokrates i Arystoteles. Nawet Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny, wierzył w moc postu.

Co jest sednem postu? Czy celem postu jest powstrzymywanie się od przyjmowania pokarmu? Wbrew pozorom wcale nie. Ani spożywanie umiarkowanych ilości pokarmu, (racjonalne żywienie), ani powstrzymywanie się od jedzenia nie ma większego znaczenie dla Boga.

Zapewne, pokarm nie zbliża nas do Boga, gdyż nic nie tracimy, jeśli nie jemy, i nic nie zyskujemy, jeśli jemy. Baczcie jednak, aby ta wolność wasza nie stała się zgorszeniem dla słabych. 1 Kor. 8:8-9

Skoro pokarm ma wartość neutralną i sam w sobie, ani nas nie zbliża, ani nie oddala od Boga, to może możemy w tej materii czuć się zupełnie wolni, bez zahamowań? Nic bardziej mylnego. Może i nie zbliża nas do Boga, ale może oddalać. Grzeszymy obżarstwem i opilstwem, które niszczą nasze zdrowie i powodują ociążałość serc. Grzeszymy, gdy palimy papierosy i upijamy się alkoholem, oraz gdy przyjmujemy środki uzależniające niszczące nasze ciała, które są świątynią Ducha Świętego. Grzeszymy, gdy powodujemy jedzeniem zgorszenie np. gdy jemy kielbasę w piątek, pomimo dramatycznych apeli ze strony swojej matki katolickiej, która z powodu braku duchowego poznania i religijności nie rozumie naszej wolności w Chrystusie.

Wszystko mi wolno, ale nie wszystko jest pożyteczne. Wszystko mi wolno, lecz ja nie dam się niczym zniewolić. Pokarm jest dla brzucha, a brzuch jest dla pokarmów; ale Bóg zniweczy jedno i drugie. Ciało zaś jest nie dla wszeteczeństwa, lecz dla Pana, a Pan dla ciała. 1 Kor. 6:12-13

Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? Jeśli ktoś niszczy świątynię Bożą, tego zniszczy Bóg, albowiem świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście. 1 Kor. 3:16-17;

Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? 1 Kor. 6:19

Powstrzymywanie się od jedzenia nie jest celem samym w sobie, ale może być środkiem do celu, narzędziem do zbliżenia się do Boga i znalezienia łaski w oczach Pana. Tak, jak ołtarz nie ma najmniejszego sensu bez złożonej na nim ofiary, tak post bez modlitwy i uniżenia się przed Bogiem traci jakąkolwiek rację bytu. Sednem i głównym celem postu jest przyjęcie przed Bogiem postawy uniżenia się i poddania. Jest to tak ważne, że nawet w przypadku wyjątkowo upadłego i bezbożnego króla Achaba post zrobił wrażenie na Bogu. Dlaczego? Ponieważ Achab szczerze uniżył się przed Bogiem. Zgodnie ze swoją obietnicą sercem skruszonym Bóg nigdy nie wzgardzi.

Nie było doprawdy takiego jak Achab, który by tak się zaprzedał, czyniąc to, co złe w oczach Pana, do czego przywiodła go Izebel, jego żona. Postępował nader ohydnie, chodząc za bałwanami, podobnie jak to czynili Amorejczycy, których Pan wypędził przed synami izraelskimi. A gdy Achab usłyszał te słowa, rozdarł swoje szaty, wdział wór na swoje ciało i pościł, i sypiał w worze, i chodził przygnębiony. Toteż doszło Eliasza Tiszbyty słowo Pana tej treści: Czy widziałeś, że Achab ukorzył się przede mną? Dlatego, że ukorzył się przede mną, nie sprowadzę nieszczęścia za jego życia, ale za życia jego syna sprowadzę nieszczęście na jego ród. 1 Król. 21:25-29

Może i twoje życie nie wygląda zbyt dobrze? Nie musisz żyć w potępieniu. Modlitwa pokutna i post mogą wszystko naprawić. 1J.1,9

Bóg czuje odrazę i brzydzi się praktykowanym na pokaz, tylko dla zrobienia wrażenia na ludziach postem faryzeuszy, ale ma szczególne upodobanie w pełnym poddania i pokory poście wszystkich współczesnych, „grzesznych” Achabów. Post pozbawiony modlitwy i postawy uniżenia przed Bogiem jest jedynie zwykłą głodówką.

Wezwanie Boga do złożenia naszych ciał w ofierze jest nadal aktualne:

„Wzywam was tedy, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza.” Rzym. 12:1

Trzy razy w dwóch rozdziałach księgi Joela Bóg przez proroka nakazuje swojemu ludowi post. (Joel. 1,14;2,12;15)

W czasach szczególnej potrzeby i kryzysu duchowego Bóg nawołuje „*nawróćcie się do mnie całym swoim sercem w poście ... ogłoście święty post.*” Żyjemy w czasach ostatecznych, a mówiąc dokładniej to praktycznie w końcówce tych czasów. Jeśli kiedyś ten werset był aktualny, to wydaje się, że szczególnie teraz. Zwykle to ludzie głoszący różne nauki, filozofie i poglądy próbują wyznaczyć styl naszego życia. W takich przypadkach niekoniecznie patrzymy na to, jak żyli, czy byli prawdziwym wzorem do naśladowania i jaki owoc przyniosły ich poglądy? Najczęściej jednak teoria i nawet najbardziej wzniosłe poglądy mają się nijak do praktyki i owoców ich życia. Przykładem może być chociażby ruch hipisów.

Ludzkie nauki i wzorce mogą nas wielokrotnie sprowadzić na manowce. Dla wielu chrześcijan ważniejsze są zalecenia dietetyka, niż nauczanie Biblii.

Bóg pragnie byśmy spojrzeli na doskonały wzór jaki otrzymaliśmy w Jego Synu Jezusie. Mamy patrzeć na sprawcę i dokończyciela naszej wiary i właśnie Jego naśladować. Właśnie na tym polega cała idea uczniostwa. Prawdziwy chrześcijanin to gorliwy naśladowca Chrystusa. Życie Chrystusa jest najdoskonalszym wzorem i przykładem do naśladowania jaki znamy. Czy w związku z powyższym zdarzeniem możemy zlekceważyć fakt 40-dniowego postu naszego Pana przed rozpoczęciem Jego pełnej znaków i cudów służby?

Wtedy Duch zaprowadził Jezusa na pustynię, aby go kusił diabeł. A gdy pościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, wówczas łaknął. Mat. 4:1-2

Czy jest możliwe, aby ciebie i mnie Duch Święty nie chciał oprowadzić tą samą drogą? Mało prawdopodobne. Jeśli będąc już od wielu chrześcijaninem nie pościsz, to prawdopodobnie dlatego, że to nie duch, lecz ciało rządzi w twoim życiu.

Czy możemy również zbagatelizować rolę jaką odegrał post w pokonaniu trzech największych pokus, jakich może doświadczyć człowiek którym został poddany na pustyni Jezus?

I przystąpił do niego kusiciel, i rzekł mu: Jeżeli jesteś Synem Bożym, powiedz, aby te kamienie stały się chlebem. A On odpowiadając, rzekł: Napisano: Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych. Wtedy wziął go diabeł do miasta świętego i postawił go na szczycie świątyni. I rzekł mu: Jeżeli jesteś Synem Bożym, rzuć się w dół, napisano bowiem: Aniołom swoim przykaze o tobie, abyś nie zranił o kamień nogi swojej. Jezus mu rzekł: Napisane jest również: Nie będziesz kusił Pana, Boga swego. Znowu wziął go diabeł na bardzo wysoką górę i pokazał mu wszystkie królestwa świata oraz chwałę ich. I rzekł mu: To wszystko dam ci, jeśli upadniesz i złożysz mi pokłon. Wtedy rzekł mu Jezus: Idź precz, szatanie! Albowiem napisano: Panu Bogu swemu pokłon oddawać i tylko jemu służyć będziesz. Wtedy opuścił go diabeł, a aniołowie przystąpili i służyli mu. Mat. 4:3-11

Cóż za dobra nowina dla wszystkich poszczących. Diabeł opuścił Jezusa po zakończeniu postu i nasz Pan rozpoczął owocną służbę zwiastowania ewangelii, uzdrawiania chorych i wyganiania demonów. Wszystko wskazuje na to, że między innymi tutaj znajduje się odpowiedź na przyczynę słabości i braku mocy współczesnego, anorektycznego kościoła.

Podczas tego starcia i bezpardonowej konfrontacji prawdziwych duchowych gigantów diabeł wytoczył swoje najcięższe działa. Precyzyjnie uderzył w najczulsze punkty: odwołał się do pożądliwości ciała, oczu i pychy życia, które najtrafniej charakteryzują upadłą ludzką naturę miłującego świat człowieka. „*Bo wszystko, co jest na świecie, pożądliwość ciała i pożądliwość oczu, i pycha życia, nie jest z Ojca, ale ze świata.*” 1J.2,16 Jezus za każdym razem cytując słowo Boże odnosił się do sedna każdego pokuszenia. Chcąc prowadzić zwycięskie życie w Chrystusie musimy powierzyć nasze potrzeby materialne w ręce Boga. (pokusa zamiany kamieni w chleb). Musimy wyrzec się cielesnych ambicji, chęci znaczenia, sławy i pragnienia władzy. (propozycja otrzymania władzy i chwały królestw tego świata). Powinniśmy również stawiać czoła pokusie troski o własne życie i zrezygnować z

niezależności, pragnieniu realizowania własnej woli (bezprawie) i poczucia, że jesteśmy „kimś” bez Jezusa. Nie wolno nam ulec pokusie, by sprawdzać, czy Bóg rzeczywiście mówi prawdę w swoich obietnicach (kuszenie do rzucenia się ze szczytu świątyni) Ł.4.1-13. Ostatnie pokuszenie jakiemu został poddany Jezus na pustyni dotyczyło Jego zależności i posłuszeństwa wobec Ojca. Był to równocześnie atak na życie Jezusa. Chrystus rzucając się ze szczytu świątyni zupełnie niepotrzebnie wystawiłby Boga Ojca na próbę.(kuszenie Boga) Byłaby to forma sprawdzenia, czy to, co obiecał Bóg jest prawdą. Diabeł jest doskonałym strategiem. Jeśli chrześcijanin nie zostanie pokonany pożądliwością ciała lub oczu, to może skapitulować na skutek ataku ze strony pragnienia niezależności, czynienia własnej woli i chęci sprawdzania Boga, które ostatecznie prowadzą do grzechów bezprawia i kuszenia Boga.

Drogi bracie i siostro w Jezusie. Jeśli nasz Pan został zaprowadzony przez Ducha Świętego na pustynię i zainspirowany do poszczenia przez 40 długich dni, by w ten sposób pokonać własne słabości, ograniczenia ciała i kuszącego Go szatana, to czy jest możliwe abyśmy jako Jego naśladowcy mogli sobie pozwolić na „komfort” życia bez postu. Myślę, że nie. Modlitwa, rozważanie Słowa Bożego i post to trzy praktyczne filary chrześcijańskiego życia, podobnie jak uzupełniające się wzajemnie wiara, nadzieja i miłość. 1Kor.13,13

Adam i Ewa upadli w ogrodzie Eden z powodu swoich nieposkromionych apetytów i nieposłuszeństwa ściągając na siebie i cały ludzki ród przekleństwo. Syn Boży w czasie postu wytrwał w pokuszeniu okazując posłuszeństwo, co ostatecznie zaowocowało błogosławieństwem i odkupieniem ludzkości.

Post w życiu postaci biblijnych.

Lista osób, które pościły, jest równie długa co lista bohaterów wiary: Mojżesz — prawodawca, Dawid — król, Eliaz — prorok, Estera — królowa, Daniel — widzący przyszłość, Anna — prorokini, Paweł — apostoł, Jezus Chrystus — Syn Boży. Biblia pełna jest przykładów osób, które pościły, dzięki czemu znajdowały łaskę w oczach Boga:

Mojżesz w czasie samotnego postu na górze otrzymał dekalog i plan budowy świątyni. Pościł dwukrotnie bez jedzenia i bez picia po 40 dni. Niezwykle mądry król Salomon został poczęty po 7 dniowym poście swojego ojca Dawida. 2Sam.12,24. Pierwsze dziecko Dawida z Batszebą było owocem grzechu i pożądania. Zmarło po kilku dniach od urodzenia. Drugie dziecko Salomon było owocem miłości, poczętym bezpośrednio po poście. Król Jehoszafat wraz z całym narodem zostali wyratowani z ręki przeważających sił wroga dzięki ogłoszeniu postu i powierzeniu swojej niezwykle trudnej sytuacji w ręce Boga(2Kron. 20,2-12),

I przyszli posłańcy do Jehoszafata z doniesieniem: Ruszyło przeciwko tobie wielkie wojsko z tamtej strony morza, z Edomu, i oto są już w Chaseson-Tamar, to jest w En-Gedi. Wtedy Jehoszafat zląkł się i postanowił zwrócić się do Pana, ogłosił też post w całej Judzie. Zebrali się więc Judejczycy, ażeby zwrócić się do Pana o pomoc, również ze wszystkich miast judzkich przyszli, aby szukać Pana ... Podczas tego stali przed Panem wszyscy Judejczycy, nawet ich małe dzieci, ich kobiety i synowie. A wtedy pośród tego zgromadzenia Duch Pański spoczął na Jachazielu, synu Zachariasza, syna Benajasza, syna Jaiela, syna Mattaniasza, Lewicie, z potomków Asafa. I ten rzekł: Posłuchajcie uważnie, wszyscy Judejczycy i wy, mieszkańcy Jeruzalemu, i ty, królu Jehoszafacie! Tak mówi do was Pan: Wy się nie bójcie i nie lękajcie tej licznej tłuszczy! Gdyż nie wasza to wojna, ale Boża ... Nie

waszą rzeczą będzie tam walczyć, ustawcie się tylko i stójcie, i oglądajcie ratunek Pana, o Judo i Jeruzalemie! Nie bójcie się i nie lękajcie! Jutro wyjdźcie przed nich, a Pan będzie z wami! Wtedy Jehoszafat pochylił głowę twarzą aż do ziemi, a także wszyscy Judejczycy i mieszkańcy Jeruzalemu padli przed Panem, oddając pokłon Panu. Lewici zaś z rodu Kehatytów i z rodu Korachitów wstali, aby chwalić Pana, Boga izraelskiego, głosem nader donośnym. 2 Kron. 20:2-4,13-15,17-19

Znając postawę Jehoszafata i jego ludu nie trudno jest przewidzieć reakcję Boga. Izraelici dzięki przyjęciu postawy wiary i pokory odnieśli tak niesamowicie i spektakularne zwycięstwo praktycznie bez stawiania do fizycznej walki, gdyż to sam Bóg walczył zamiast nich.

Królowa Estera razem ze wszystkimi Żydami mieszkającymi w Suzie została uratowana przed wyrokiem śmierci i eksterminacją całego narodu dzięki desperackiemu krokowi jakim było ogłoszenie postu dla wszystkich mieszkańców narodowości żydowskiej zamieszkujących ogromne imperium rozciągające się od Indii aż po Etiopię. (Est.4,16 – 3 dni post ścisły bez jedzenia i picia)

Idź (Mordochaj) i zbierz wszystkich Żydów, którzy się znajdują w Suzie, i poście za mnie; przez trzy doby nocą i dniem nie jedzcie i nie pijcie; również ja i moje służebnice tak będziemy pościć, a potem udam się do króla, choć to jest wbrew prawu. Jeśli mam zginąć, to zginę! Ester. 4:16

Sprytnie uknuty spisek przygotowany przez nienawidzącego Żydów Hamana został nie tylko udaremniiony, ale odwrócił się dokładnie przeciwko wrogowi ludu Bożego.

Ezdrasz nad rzeką Ahawa razem z całym ludem (1754 osoby) wracającym do Jerozolimy z niewoli dzięki postowi wyprosił błogosławieństwo na drogę powrotną.

Potem zarządziłem tam nad rzeką Ahawa post, abyśmy się ukorzyli przed naszym Bogiem i wyprosilili u niego szczęśliwą drogę dla siebie, dla naszych rodzin i dla całego naszego dobytku. Wstydzilem się bowiem prosić króla o eskortę i jeźdźców, aby nas w drodze bronili przed wrogami; powiedzieliśmy wszak królowi: Ręka naszego Boga spoczywa dobrotliwie nad wszystkimi, którzy go szukają, lecz jego moc i gniew dotkną wszystkich, którzy od niego odstępują. Pościliśmy więc i prosiliśmy naszego Boga o to, i On dał się nam ubłagać. Ezdr. 8:21-23

Król Artakserkses nie tylko zezwolił jeńcom izraelskim powrócić do swoich domów, ale zaopatrzył ich w złoto i srebro (wielki majątek) na potrzeby służby w świątyni oraz wydał dekret zwalniający osoby prowadzące w niej służbę od podatków i danin. Ezdrasz wiele ryzykował rezygnując z eskorty wojsk królewskich. Podróż trwała 5 długich miesięcy, a na szlaku grasowali bandyci. Jego wiara i pokora zostały nagrodzone przez Pana.

Mieszkańcy Niniwy pokutujący w poście i włosienicy ze swoich grzechów po ostrzeżeniu o zbliżającej się karze, które usłyszeli z ust Jonasza odroczyli wiszącą nad nimi karę na długich 120 lat. (Jon.3,5-7) Prorok Daniel pościł 21 dni postem wyrzeczenia, rezygnując ze smacznych potraw. W nagrodę otrzymał objawienie od Boga i błogosławieństwo.

Trzeciego roku Cyrusa, króla perskiego, objawiło się słowo Danielowi, zwanemu Baltazarem. To słowo jest prawdziwe, a treścią jego wielki ucisk. I zważał na słowo, a w widzeniu dane mu było zrozumienie. W owym czasie ja, Daniel, byłem w żałobie przez trzy tygodnie. Nie jadłem smacznych

potraw, ani mięsa, ani wina nie brałem do ust, nie namaszczałem się olejkami, aż upłynęły trzy tygodnie. Dan. 10:1-3

Prorok Daniel przyczynił się do uwolnienia narodu z niewoli. Perski król Cyrus wydał dekret zezwalający Żydom na powrót do ojczyzny i rozpoczęcie odbudowy świątyni w Jeruzalemie 2Kron. 36. Prorokini Anna pełniła wśród modlitw i postów z woli Bożej swoją pełną poświęcenia służbę w świątyni oczekując na przyjście Mesjasza. Ł.2,36-38. Dzięki postowi Anna wytrwała w swojej służbie bez wychodzenia ze świątyni przez ponad 50 lat, pomimo, że po stracie męża, z którym była w związku małżeńskim jedynie 7 lat jako jeszcze stosunkowo młoda kobieta miała możliwość ponownego wyjścia za mąż i cieszyć się szczęściem życia rodzinnego. Jednak wybrała służbę w postach i modlitwach, służbę dużo bardziej odpowiedzialną, niż bycie żoną i matką. Bóg nagroził jej poświęcenie. Zobaczyła narodzonego Mesjasza i wielbiąc Boga ogłaszała dobrą nowinę innym ludziom. Post był również częścią służby proroka Jana Chrzciciela. Ł.5,33. Jan żył na pustyni, odżywiając się jedynie skromnymi darami natury. Prawdę mówiąc jego życie było jednym wielkim postem.

Oni zaś rzekli do niego: Uczniowie Jana często poszczą i odprawiają modły, podobnie i uczniowie faryzeuszów, twój zaś jedzą i piją. A Jezus rzekł do nich: Czy możecie sprawić, by uczestnicy wesela, dopóki oblubieniec jest z nimi, pościli? Lecz przyjdą dni, kiedy oblubieniec będzie im zabrany, wówczas pościć będą. Łuk. 5:33-35

Wypowiedź Jezusa wskazuje wyraźnie, że po Jego zmartwychwstaniu i odejściu do nieba Jego uczniowie praktykowali post.

Bogobojny setnik rzymski Korneliusz pościł szukając oblicza Bożego oczekując na apostoła Piotra przez cztery dni. Trudno się więc dziwić, że Bóg wylał swojego Ducha na cały jego dom. Dz.Ap.10 Post był również stałym elementem życia i służby apostoła Pawła, który był „często w postach” (2Kor.6,5;11,27, Dz.Ap.27,9) Już na samym początku, gdy po swoim spotkaniu z Jezusem na drodze do Damaszku, Paweł został oślepiiony światłem z nieba postanowił w poście i modlitwie szukać ratunku u Boga. Pomoc nadeszła z rąk wysłanego przez Boga Ananiasza dopiero po 3 dniach w celu uzdrowienia Pawła i napelnienia go Duchem Świętym.

I podniósł się Saul z ziemi, lecz gdy otworzył oczy swoje, nic nie widział; wiodąc go tedy za rękę, zaprowadzili go do Damaszku. I przez trzy dni nie widział i nie jadł, i nie pił. Dz.Ap. 9:8-9

Trwanie w postach i modlitwach było czymś normalnym, zwykłą codziennością w życiu pierwszego kościoła:

„A gdy oni odprawiali służbę Pańską i pościli, rzekł Duch Święty: Odlączcie mi Barnabę i Saula do tego dzieła, do którego ich powołałem. Wtedy, po odprawieniu postów i modlitwy, nałożyli na nich ręce i wyprawili ich.” Dz.Ap. 13:2-3

Dlaczego w kościele brakuje wyraźnego prowadzenia Ducha Świętego i nowych powołań do służby? W dużym stopniu powodem jest brak postu i zbyt mała ilość modlitwy.

Nawet poganie płynący statkiem z Krety którzy znaleźli się w tarapatkach z powodu szalejącej burzy wraz z apostołem Pawłem będącym w tym czasie więźniem eskortowanym

przez żołnierzy do Rzymu, , gdy wyczerpała się ich siła i pozostała tylko resztką nadziei na ratunek ze strony Boga zaczęli szukać wszyscy, dokładnie całe 276 osób miłosierdzia Bożego w 14- dniowym poście. Chociaż nie znali żywego Boga, poprzez post w rozpaczliwy sposób szukali ratunku przed Jego obliczem. Bóg nie pozostał obojętny na ich wołanie i cała załoga została uratowana z opresji.

Nazajutrz, gdy na nas gwałtownie napierała burza, zaczęto wyrzucać ładunek. A dnia trzeciego wyrzucili własnymi rękami osprzęt statku. Gdy zaś przez wiele dni nie ukazało się ani słońce, ani gwiazdy, a burza szalała z nie mniejszą siłą, wszelka nadzieja ocalenia zaczęła w końcu znikać. A gdy już długo byli bez posiłku, wtedy Paweł stanął pośród nich i rzekł: Trzeba było, mężowie, posłuchać mnie i nie odpływać z Krety i oszczędzić sobie niebezpieczeństwa i szkody. Lecz mimo obecnego położenia wzywam was, abyście byli dobrej myśli; bo nikt z was nie zginie, tylko statek. Dz.Ap. 27:18-22

Czy koniecznie musimy znaleźć się w tak opłakanej sytuacji żeby zacząć szukać oblicza Pana? Zastanów się jaką rolę w twoim życiu odgrywa post?

Niektórzy chrześcijanie twierdzą, że będąścić, tylko gdy Bóg ich jakoś szczególnie do tego nakłoni. Ciekawe tylko, że innych rzeczy nie robią w taki sposób. Nie czekają na Bożą inspirację, by zjeść obiad, obejrzeć film w TV, czy nawet by iść na niedzielne nabożeństwo. Kościół lokalny jest często słaby i mało duchowy. Brakuje w nim namaszczenia i objawiania się darów Ducha Świętego. Paradoksalnie w niektórych uważających się za charyzmatyczne kościołach uzdrowienia są rzadkością, a demonów praktycznie wcale się nie wygania. Brakuje osób zaangażowanych w ewangelizację. W tym czasie ludzie bez Chrystusa idą do piekła. Czy to nie są wystarczające powody by ogłosić post?

Czy mądrą rzeczą jest oddawać wątpliwość filary chrześcijańskiego życia takie jak post, modlitwa i czytanie Słowa Bożego? Zdecydowanie NIE! To zupełnie tak samo jak podważanie sensu codziennego mycia zębów lub rąk.

Wtedy rzekł pan do sługi: Wyjdź na drogi i między oplotki i przymuszaj, by weszli, i niech będzie zapelniony dom mój. Łuk. 14:23

Pościmy z potrzeby serca , pilnując czystych motywów , które powinny przyświecać każdemu człowiekowi szukającemu Boga, ale musimy również pamiętać o drugim aspekcie tej sprawy. Ujarzmianie ciała nie obejdzie się bez walki. Musimy czasami siłą poddawać ciało (cielesność) sprawą ducha. Ciało chce wygody, komfortu, jedzenia i realizacji swoich pożądliwości.

Czy słyszeliście kiedyś wypowiedzi typu: "Nie pójdę do kościoła, lub nie będę się mył bo często zmuszali mnie do tego rodzice, gdy byłem mały."? Trzeba wtedy zapytać: Dobrze, a do czego jeszcze zmuszali cię rodzice?

Rodzice zmuszali cię do mycia się przed wyjściem z domu. Ci okrutni tyrani upewniali się, że wyszorowałaś zęby nim szedłeś spać. Zaciągali cię, mimo, że kopałeś i krzyczałeś, do szkoły, żebyś mógł nauczyć się czytać - a nauczyciele kolaborowali z nimi, każąc ci uczyć się alfabetu i składać słowa w logiczne zdania. Jakby tego było mało, nie tylko zajmowali się

twoimi fizycznymi potrzebami, ale mieli czelność używać swego autorytetu, by zajmować się też twoimi potrzebami duchowymi i zabierać cię do kościoła. Gdyby nie dbali o to, czy jesteś czysty, czy masz odpowiednie ubrania, czy jesz pożywne posiłki, czy masz dostęp do edukacji, czy przechodzisz przez ulicę w bezpiecznym miejscu, zostaliby odwiedzeni przez opiekę społeczną, która wyznaczyłaby im program opieki, byś był zdrowy i bezpieczny. A ty narzekasz, że wzięli odpowiedzialność za twoje życie doczesne i wieczne? Przyjmujesz atakujące cię wątpliwości o sensowności postu? W tym świetle, jest sens zacytować klasyka:

Dziesięć powodów, dla których się nie myję.

1. Byłem do tego zmuszany jako dziecko.
2. Ludzie, którzy się myją są hipokrytami - myślą że są bardziej czystszy od innych.
3. Jest tak wiele rodzajów mydła, że nie wiem, które jest najlepsze.
4. Kiedyś się myłem, ale mi się znudziło i przestałem to robić.
5. Myję się tylko z jakiejś okazji - na Święta albo Wielkanoc.
6. Nikt z moich przyjaciół się nie myje.
7. Zacznę się myć, gdy będę stary i porządnie brudny.
8. Nie mam na to czasu.
9. W łazience jest zawsze za zimno zimą i za gorąco latem.
10. Producenci mydła wmawiają nam potrzebę mycia się i robią to tylko dla kasy.

Tim Finigan

Post może pochodzić z inspiracji Ducha Świętego, ale może również wypływać z potrzeby bycia blisko Jezusa i szukania Bożego namaszczenia. Bogobojny Ezdrasz sam „*zarządził post nad rzeką Ahawa... abyśmy się ukorzyli przed naszym Bogiem.*” (Ezdr. 8,21) Wielu zwiedzionych lub zwyczajnie cielesnych chrześcijan bawiąc się w rasowych faryzeuszów, pragnąc usprawiedliwić swoją obojętność duchową obłudnie argumentuje: „*mało się modłę i nie poszczę, bo nie czuję i nie mam duchowego pragnienia by to robić.*” Tak naprawdę jest zupełnie odwrotnie. Gdyby pościli i przychodzili do Boga częściej w modlitwie to z pewnością zostałaby złamana ociążałość ich serc i pokonana duchowa ospałość, odrętwienie i marazm. Tylko uwrażliwieni przez post i modlitwę chrześcijanie potrafią słyszeć delikatny głos Ducha Świętego.

Normalne życie chrześcijanina

W rozdziale szóstym ewangelii Mateusza nasz Pan czyni ważne uwagi na temat różnych aspektów życia duchowego. Z wypowiedzi Jezusa wynika, że jego naśladowcy czynią już te rzeczy: „gdy dajecie... gdy się modlicie... gdy pościcie...” To niezwykle interesujące zestawienie. Prawdopodobnie nie znajdziemy wierzącego który by naiwnie twierdził, że Bóg nie oczekuje od nas modlitwy lub dawania, ale gdy tylko wspomnimy o potrzebie postu, prawie natychmiast wielu chrześcijan uruchamia „komplikatory” stosując całą gamę argumentów od religijnych po zdrowotne odrzucających potrzebę postu. Dlaczego wzbraniamy się przed postem? Sytuacja przypomina do złudzenia historię trędowatego Naamana. (2Król.5,13 Z jednej strony widać u tego zdesperowanego człowieka pragnienie odebrania Bożego błogosławieństwa w postaci uzdrowienia, a z drugiej strony niczym nieuzasadniony cielesny upór „nieposłusznego dziecka”, które obraża się, bo coś nie idzie po jego myśli, według obmyślanego z góry wcześniej scenariusza.

Na to Naaman oburzył się i odchodząc powiedział: Oto myślałem sobie, że wyjdzie, stanie przede mną, potem wezwie imienia Pana, Boga swojego, podniesie swoją rękę nad chorym miejscem i usunie trąd. Czy rzeki damasceńskie Abana i Parpar nie są lepsze od wszystkich wód izraelskich? Czy nie mogłem w nich się obmyć i oczyścić? Potem odwrócił się i odszedł palając gniewem. Lecz słudzy jego przystąpili do niego i przemówili tak: Ojcze! Gdyby prorok nakazał ci coś trudnego, czy nie uczyniłbyś tego? Tym bardziej więc powinienes to uczynić, gdy ci powiedział: Obmyj się, a będziesz czysty! 2 Król. 5:11-13

Oburzony Naaman powiedział z goryczą w głosie „przeto myślałem sobie.” Zadanie, które postawił przed chorym generałem Elizeusz nie było, ani skomplikowane, ani zbyt ryzykowne. Miał jedynie siedmiokrotnie zanurzyć się w Jordanie. Cóż łatwiejszego dla człowieka zmęczonego długotrwałą podróżą? A jednak Naaman gwałtownie zaooponował. Dopiero po namowie swoich mądrych sług wykonał polecenie Elizeusza. Czyż tak samo nie wygląda problem postu? Czy Bóg oczekuje od nas rzeczy zbyt trudnej? Czy oczekuje chodzenia po wodzie, sprzedania wszystkiego co masz, ściągania ognia z nieba, czy wyjazdu w celu głoszenia ewangelii do krajów arabskich? Czy każe ci iść na kolanach co niedzielę na nabożeństwo? Niekoniecznie. Nasz Pan oczekuje oddzielenia się, pójścia na osobność, czekania na Niego i trwania w społeczności z Nim tak, jak to uczynił Mojżesz. Prawda jest taka, że w czasie dłuższego postu nawet nie odczuwamy głodu. Dodatkową zachętą do poszczenia powinna być także poprawa stanu zdrowia, wzrost namaszczenia, znalezienie łaski w oczach Boga i wiele innych. W czym więc problem? Problem w niewierze, problem w trwaniu w niezależności i pragnieniu polegania na własnych siłach. Problem w cielesności i ogarniającym nas panicznym strachu na myśl o całkowitym poddaniu się Bogu i rezygnacji ze swoich praw.

Czy nie jest aby prawdą, że brak szukania Boga w postawie poddania i pokory połączonego z postem i modlitwą jest bezpośrednią przyczyną słabości dzisiejszego kościoła? Mojżesz trwał dwukrotnie po 40 dni w poście przed Panem, pomimo, że cały naród pod wodzą Aarona grzeszył u podnóża góry, na której Bóg przekazywał swojemu ludowi na ręce Mojżesza dekalog.

Dlaczego Bóg zatrzymał Mojżesza przed swoim obliczem na tak długi czas, gdy był tak potrzebny, wręcz niezbędny tysiącom brnących w bałwochwalstwo Izraelitów? Może jego obecność uchroniłaby naród wybrany od grzechu i kary Bożej? Pierwszym krokiem Jezusa po chrzcie w Duchu Świętym było udanie się na pustynię, gdzie w poście nasz Pan złamał moc cielesnych pokuszeń i pokonał diabła. Dlaczego Jezus pozwolił sobie na komfort „zmarnowania” 40- stu dni na post i ascetyczną „wycieczkę” po pustyni, gdy w tym samym czasie zdesperowane tłumy oczekiwały na pomnożenie chleba, uzdrowienie z chorób i uwolnienie od demonów? Cóż za dziwna Boża ekonomia. Cóż za „marnotrawstwo” drogiego czasu i talentów Mesjasza. Jakże mocno pozory mogą mylić. Dlaczego tak bardzo potrzebne innym ludziom i niezwykle namaszczone Duchem Świętym osoby jak Mojżesz i Jezus trwały tak długo w izolacji od ludzi wybierając społeczność z Bogiem? Ponieważ pokazali nam biblijny wzorzec. Najpierw każdy bojący się Boga chrześcijanin powinien zadbać o społeczność z Ojcem Niebieskim. Najpierw powinno nastąpić złamanie i poddanie samego siebie Bogu. Najpierw powinno dojść do wyczerpania naszych własnych sił

i pomysłów, niezależności i ludzkich możliwości, po to by dopiero później mogła rozpocząć się owocna służba w namaszczeniu Ducha Świętego. Diabeł i cielesni ludzie chcieliby aby było dokładnie odwrotnie. Popychają, przynaglają, kuszą by pójść na skróty. Szepczą do ucha :

„Jeśli jesteś namaszczonym dzieckiem Boga, nie trać czasu na niepotrzebne stanie przed Bogiem, nie marnuj czasu na wyciągnięte z religijnego lamusa posty i wielodniowe modlitwy jak to uczynili w Wieczerniku apostołowie oczekując po zmartwychwstaniu Chrystusa na wylanie obiecanego Ducha Świętego. Idź i czyń znaki i cuda, zamieniaj kamienie w chleb, sprawdzaj Boga rzucając się ze „szczytu świątyni”, wyganiaj demony, lub może żyj swoim egoistycznym i cielesnym życiem, zarabiaj pieniądze, dbaj o swoje prawa i zachcianki bo przecież jesteś wolny, jesteś dzieckiem króla. Przecież otrzymałeś autorytet i moc w imieniu Jezus. Czyń według swojego uznania różne „dobre” rzeczy, chociaż niekoniecznie zgodne z wolą Ojca w niebie”. Nietrudno sobie wyobrazić dokąd może zaprowadzić nas takie myślenie i komu może być na rękę. Z pewnością ani nam samym, ani tym bardziej Bogu.

Zachowaj czyste motywy

Niektórzy chrześcijanie mają tendencję do niezależności i czynienia bezprawia jak król Saul, który nie potrafił czekać cierpliwie na przyjście proroka Samuela i sam złożył ofiarę Bogu, co w konsekwencji zemściło się na jego służbie. Są w stanie wykorzystać swój status dzieci Bożych i dziedzictwo duchowe w Jezusie poprzez modlitwę, a czasami nawet podszyty egoistycznymi pobudkami faryzejski post do osiągnięcia własnych, egocentrycznych celów. Tej pokusie uległ w pewnym momencie nawet Dawid. Pomimo wyraźnych i jednoznacznie brzmiących słów proroka Natana, który nie pozostawił królowi żadnych złudzeń co do losu skazanego na śmierć, spłodzonego w akcie cudzołóstwa z Batszebą dziecka, modlił się i pościł przez 7 dni, by wpłynąć na zmianę woli Bożej. Musimy pamiętać, że post nie może być formą przypierania Boga do muru, ani narzędziem duchowej manipulacji. Bóg nie jest nam nic winien. Przy pomocy postu nie powinniśmy załatwiać swoich przyziemnych, egocentrycznych interesów. Tu obowiązuje nadrzędna zasada ustanowiona przez Pana *„szukajcie najpierw Królestwa Bożego i jego sprawiedliwości, a reszta będzie wam dodana”*. Mat.6,33. Wspaniałym przykładem zastosowania tej ponadczasowej zasady jest modlitwa młodego Salomona. Król Salomon prosił o mądrość do sprawowania swojej służby nie wspominając o bogactwie i zwycięstwie nad wrogami. Jego postawa spodobała się Bogu i właśnie dlatego otrzymał mądrość, a pozostałe rzeczy zupełnie gratis, jako bonus od kochającego Ojca. Zasady życia duchowego stworzone, a tym samym honorowane przez Boga są proste. Żeby coś otrzymać, trzeba to najpierw oddać lub stracić. Zupełnie jak to miało miejsce w przypadku Abrahama składającego w ofierze swojego ukochanego Izaaka. Żeby głębiej żyć, musimy nauczyć się głębiej umierać. *Proście, a nie otrzymujecie, bo zamierzacie zużyć to na własne pożądliwości* – ostrzega w swoim liście apostoł Jakub. Nawet w tzw. modlitwie „Ojcze nasz” wyraźnie rzuca się w oczy, że najpierw mamy wywyższać święte imię Boga, szukać jego królestwa oraz jego woli, a dopiero później jest miejsce na zanoszenie prośb w sprawach osobistych. (chleb powszedni, wybawienie od złego)

Ogłoscie post

„Ogłoscie święty post, zwołajcie zgromadzenie, zbierzcie starszych, wszystkich mieszkańców ziemi do domu Pana, waszego Boga, i głośno wołajcie do Pana!” Joel. 1:14

Jedną z form przyjęcia wobec Boga postawy poddania i zmanifestowania, że stawiamy Go na I miejscu w naszym życiu jest post. Jest to wspaniałe, chociaż mało popularne narzędzie pomagające złamać nasz egocentryzm, cielesność, i postawić Jezusa w centrum naszego życia. Jezus oczekuje od nas całkowitego oddania się Jemu. Powołuje nas do osobistej i bardzo intymnej społeczności z Sobą. Czasami w ferworze religijnego życia gdzieś nam ta oczywista oczywistość umyka z przed naszych oczu. Sedno tej prawdy przypominają nam jednak słowa Jezusa:

I powołał ich dwunastu, aby byli z Nim, i żeby ich wysłać na zwiastowanie ewangelii. (Mk. 3:14). Naszym absolutnym priorytetem powinno być trwanie w społeczności z Chrystusem, trwanie jako duchowe latorośle w krzewie winnym - Jezusie, a nie prowadzenie nawet najbardziej owocnej religijnej służby. Sens tych słów wyjątkowo trafnie, w charakterystyczny dla siebie mocny sposób wyraził Chip Brogden:

Wiele lat temu nauczyłem się tego, że nie ma żadnego znaczenia, jak bardzo jestem zajęty dla Pana czy jak wiele rzeczy robię w Imieniu Jezusa, czy też jak bardzo błogosławię ludzi, jeśli stale nie "jestem z Jezusem". Jak łatwo jest być zabsorbowanym, obsesyjnie pochłoniętym przez naszą małą służbę, naszą małą pracę, nasz mały kościół i zapomnieć o tym, że zostaliśmy powołani przede wszystkim po to, aby służyć Panu, być z Nim i kochać Go. Czy jesteśmy zakochani w Panu, czy też jesteśmy zakochani w pracy Pańskiej? Czy do działania motywuje nas Potrzeba Pańska, czy potrzeby ludzkie? Gdyby Pan powiedział nam, żebyśmy odsunęli się na bok na jeden rok, zostawili sobie samej naszą służbę, aby po prostu być z Nim czy sprawiłoby nam to ogromną radość, czy też sprzeczałibyśmy się, że jesteśmy tak zaangażowani w ważną pracę, że nie możemy przestać?

Jesteś powołany, aby być z Jezusem. To jest twoje powołanie. Jest to podstawowa sprawa, najwyższa służba. Pójście, aby głosić czy robić cokolwiek innego jest drugorzędne. Mamy być z Jezusem; potem On może posłać nas do głoszenia. Zanim jednak Jezus powiedział "Idźcie na cały świat", powiedział: "bądźcie ze Mną". Powołanie Pana nie jest ważniejsze od Pana powołania. Praca Pana nie jest ważniejsza od Pana pracy. Żadna ilość służeń dla Pana, nie zasłoni braku służeń Panu, a poznanie Słowa Boga nie koniecznie oznacza, że znamy Boga Słowa.

Post pozwala nam zobaczyć własne życie we właściwej perspektywie i prawidłowo ustalić życiowe priorytety.

Post pochodzi od hebrajskiego słowa **tsuwm** oznaczającego „zakryć swoje usta”. Tak, jak Królestwo Boże powinno manifestować się wewnątrz nas poprzez sprawiedliwość, pokój i radość w Duchu Świętym, a na zewnątrz poprzez głoszenie ewangelii o Jezusie, uzdrawianie chorych i wyganianie demonów, tak samo istnieją trzy filary chrześcijańskiego życia. Są nimi post, modlitwa i rozważanie Słowa Bożego. Tak, jak nadmierny apetyt i nieposłuszeństwo Adama i Ewy ściągnęły na rodzaj ludzki upadek i przekleństwo, tak poddanie się Bogu poprzez powstrzymywanie się od jedzenia połączonego z postawą posłuszeństwa i pokornego szukania Pana przynosi namaszczenie, wolność i błogosławieństwo. Tak naprawdę post nie jest problemem naszego żołądka, lecz przede wszystkim naszego serca i głowy (myśli). Problem postu pokazuje w bezkompromisowy oraz wyjątkowo prosty i wyrazisty sposób poziom naszej determinacji i duchowego głodu Boga.

Postu nie wolno wykorzystywać w egoistycznych celach, „by cokolwiek ugrać lub zyskać u Boga”, wymusić coś na Panu lub załatwić nasze przyziemne sprawy. Jest formą ukorzenia i poddania się Bogu, drogą do szukania Bożego namaszczenia, manifestacją, że Jezus jest na I miejscu w naszym życiu. Post nie może w żadnym wypadku być jedynie narzędziem do wywierania na Panu presji lub chęci zrobienia dobrego wrażenia na ludziach. Wszystko, co otrzymujemy od Pana jest wynikiem łaski, a nie naszych uczynków, religijnych modlitw czy powstrzymywania się od jedzenia. Dla Boga nie jest najważniejsza długość postu, która tak

naprawdę pełni drugoplanową rolę czy nawet jego rodzaj lecz postawa szczerego serca reprezentowana przez człowieka szukającego Boga.

Kiedy powinienes pościć?

I rzekł im Jezus: Czyż mogą goście weselni się smucić, dopóki z nimi jest oblubieniec? Nastaną jednak dni, gdy oblubieniec zostanie im zabrany, a wtedy pościć będą. (Mateusza 9:15).

Powinienes pościć także gdy:

- **jesteś zaangażowany w walkę duchową** – Iz.58,6-7; Mar.9,29;

Izajasz 58:6-7 Lecz to jest post, w którym mam upodobanie: że się rozwiązuje bezprawne więzy, że się zrywa powrozy jarzma, wypuszcza na wolność uciśnionych i łamie wszelkie jarzmo, że podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziewiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz. Mateusza 17:21 Ale ten rodzaj nie wychodzi inaczej, jak tylko przez modlitwę i post.

- **szukasz Bożego prowadzenia** – Sędz.20,26-28; II Kron.20,3; Ezdr.8,21-23;

Sędziów 20:26-28 Ruszyli tedy wszyscy synowie izraelscy, cały lud zbrojny, i przyszedli do Betelu, i tam trwali przed Panem płacząc i poszcząc w tym dniu aż do wieczora, a potem złożyli przed Panem ofiary całopalne i ofiary pojednania. 27 I zapytali synowie izraelscy Pana - tam bowiem była w tych czasach Skrzynia Przymierza Bożego, 28 a Pinechas, syn Eleazara, syna Aarona, sprawował w tych czasach przy niej służbę - i zapytali tymi słowami: Czy mamy ponownie wyjść do walki z Beniaminitami, naszymi braćmi, czy też tego zaniechać? A Pan odpowiedział: Ruszcie, gdyż jutro wydam ich w wasze ręce. 2 Kronik 20:3 Wtedy Jehoszafat złąkł się i postanowił zwrócić się do Pana, ogłosił też post w całej Judzie. Ezdrasza 8:21-23 Potem zarządziłem tam nad rzeką Ahawa post, abyśmy się ukorzyli przed naszym Bogiem i wyprosili u niego szczęśliwą drogę dla siebie, dla naszych rodzin i dla całego naszego dobytku. 22 Wstydiłem się bowiem prosić króla o eskortę i jeźdźców, aby nas w drodze bronili przed wrogami; powiedzieliśmy wszak królom: Ręka naszego Boga spoczywa dobrotliwie nad wszystkimi, którzy go szukają, lecz jego moc i gniew dotkną wszystkich, którzy od niego odstępują, 23 pościliśmy więc i prosiliśmy naszego Boga o to, i On dał się nam ubłagać.

- **potrzebujesz uzdrowienia** – Dz.Ap.9,9,17-19; Iz.58,8; II Sam. 12,15-16; I Sam.1,5-11;

Dzieje Apostolskie 9:9 I przez trzy dni nie widział i nie jadł, i nie pił.

Dzieje Apostolskie 9:17 I poszedł Ananiasz, i wszedł do domu, włożył na niego ręce i rzekł: Bracie Saulu, Pan Jezus, który ci się ukazał w drodze, jaką szedłeś, posłał mnie, abyś przejrzał i został napełniony Duchem Świętym. 18 I natychmiast opadły z oczu jego jakby łuski i przejrzał, wstał i został ochrzczony. 19 A gdy przyjął pokarm, odzyskał siły. I przebywał zaledwie kilka dni z uczniami, którzy byli w Damaszku,

Izajasz 58:8 Wtedy twoje światło weździe jak zorza poranna i twoje uzdrowienie rychło nastąpi; twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą, a chwała Pańska będzie twoją tylną strażą.

2 Samuela 12:15-16 Potem Natan poszedł do swojego domu. Pan zaś ugodził dziecię, które żona Uriasza urodziła Dawidowi, i ono zachorowało. 16 Wtedy Dawid błagał Boga za dzieckiem i pościł Dawid, a gdy przyszedł na noc do domu, leżał całą noc na ziemi,

1 Samuela 1:5-7 Ale Annie dawał podwójny dział, bo Annę miłował bardziej, chociaż Pan uczynił ją bezpłodną. 6 Jej przeciwniczka wyrządała jej liczne przykrości i upokarzała ją dlatego, że Pan uczynił ją bezpłodną. 7 Tak działo się corocznie; ilekroć przychodziła do domu Pańskiego, w ten sposób wyrządała jej przykrość. Ta zaś płakała i nie jadła.

- **wstawiasz się za kims** – Jonasz 3,5-10; II Mojż.24,18; Joel 2,12-14, 17-18; Dan.9,3-4;

Jonasza 3:5-10 Wtedy obywatele Niniwy uwierzyli w Boga, ogłosili post i oblekli się we włosiennice, wielcy i mali.

6 A gdy wieść o tym doszła do króla Niniwy, wstał ze swojego tronu, zjął swój płaszcz i obłócił się we włosiennicę, i usiadł w popiele.

7 Na polecenie króla i jego dostojników ogłoszono taki rozkaz: Ludzie i zwierzęta, bydło i owce niech nic nie jedzą, niech się nie pasą i niech nie piją wody!

8 Niech włożą włosiennice, zarówno ludzie jak i bydło, i niech żarliwie wołają do Boga, niech każdy zawróci ze swojej złej drogi i od bezprawia, własnoręcznie popełnionego.

9 A może Bóg znów się użali i odstąpi od swojego gniewu, i nie zginiemy.

10 A gdy Bóg widział ich postępowanie, że zawrócili ze swojej złej drogi, wtedy użalił się Bóg nieszczęścia, które postanowił zesłać na nich, i nie uczynił tego.

Wyjścia 24:18 Mojżesz wszedł w środek obłoku i wstąpił na górę. A był Mojżesz na górze czterdzieści dni i czterdzieści nocy.

Joela 2:12-14 Wszakże jeszcze teraz mówi Pan: Nawróćcie się do mnie całym swym sercem, w poście, płaczu i narzekaniu!

13 Rozdzierajcie swoje serca, a nie swoje szaty, i nawróćcie się do Pana, swojego Boga, gdyż On jest łaskawy i miłosierny, nierychły do gniewu i pełen łitości, i żał mu karaniam!

14 Kto wie, może pożałuje i zlituje się, i pozostawi błogosławieństwo, abyście mogli składać ofiarę z pokarmów i płynów Panu, waszemu Bogu.

Daniela 9:3-4 I zwróciłem swoje oblicze na Pana, Boga, aby się modlić, błagać, w poście, we włosiennicy i popiele.

4 Modliłem się więc do Pana, mojego Boga, wyznawałem i mówiłem: Ach, Panie, Boże wielki i straszny, który dochowujesz przymierza i łaski tym, którzy cię miłują i przestrzegają twoich przykazań.

- żałujesz za grzechy – I Sam.7,6; Jer.36,6-10; Neh.1,4-7; Ezdr.10,6;

1 Samuela 7:6 I zgromadzili się w Mispie, czerpali wodę i wylewali ją przed Panem, i pościli w tym dniu, i mówili tam: Zgrzeszyliśmy przeciwko Panu. A Samuel był sędzią synów izraelskich w Mispie.

Jeremiasza 36:6 Idź przeto ty i odczytaj z tego zwoju, który napisałeś pod moje dyktando, słowa Pana w domu Pana w dzień postu wobec ludu; odczytaj je także wobec wszystkich mieszkańców Judy, którzy przychodzą ze swoich miast! 7 Może ich błaganie dotrze przed oblicze Pana i nawróci się każdy ze swojej złej drogi, gdyż wielki jest gniew i oburzenie, w którym Pan wypowiedział się przeciwko temu ludowi.

Nehemiasza 1:4 A gdy usłyszałem te słowa, usiadłem i zaczęłem płakać, i smuciłem się przez szereg dni, poszcząc i modląc się przed Bogiem niebios 5 tymi słowy: Ach, Panie, Boże niebios! Jesteś Bogiem wielkim i strasznym, który dotrzymuje przymierza i okazuje łaskę tym, co go miłują i przestrzegają jego przykazań.

Ezdrasza 10:6 Potem opuścił Ezdrasz dziedziniec przed świątynią Bożą i wszedł do mieszkania Jochanana, syna Eliasziba, i spędził tam noc, ale nie jadł chleba ani nie pił wody, był bowiem bardzo rozżalony z powodu wiarołomstwa tych, którzy wrócili z niewoli.

- potrzebujesz zabezpieczenia - II Kronik 7,13-15;

2 Kronik 7:13-15 Gdy zamknę niebiosą, tak iż nie będzie deszczu, albo gdy każę szarańczy, aby objadła ziemię, albo gdy ześlę zarazę na mój lud, 14 i ukorzy się mój lud, który jest nazwany moim imieniem, i będą się modlić, i szukać mojego oblicza, i odwrócą się od swoich złych dróg, to Ja wysłucham z niebios, i odpuszczę ich grzechy i ich ziemię uzdrowię. 15 I będą moje oczy otwarte, i moje uszy uważne na modlitwę w tym miejscu zanoszoną.

Dobre rady na temat postu

- ❖ Pościć można w różnorodny sposób przez różną ilość czasu. Najczęściej jest to od 1 do 40 dni, ale może być ich więcej. W Biblii spotykamy posty trwające przez różnoraką ilość dni np. 1,3,5,14,21,40, a nawet 2 x 40 dni (Mojżesz) Tutaj nie ma schematów. Nie musisz niczego kopiować. Ty możesz pościć inną ilość dni. Kieruj się przekonaniem w sercu i głosem Ducha Świętego. Kluczem do sukcesu jest stan serca, głód Boga i tęsknota zdesperowanej duszy za głębszą społecznością z Bogiem, a nie określona ilość dni.
- ❖ Jeśli nie masz doświadczenia w poszczeniu, to nie zaczynaj od razu od długich postów. Zanim ktoś zdecyduje się na przebiegnięcie maratonu, musi najpierw spróbować swoich sił na krótszych dystansach.
- ❖ Pozbawiony zaopatrzenia w pożywienie organizm zaczyna wykorzystywać swoje zasoby wewnętrzne, a po kilku dniach przestawia się na nowy sposób funkcjonowania. Kolejność zużywania jest zależna od ich ważnością dla organizmu. Tak więc w pierwszej kolejności zużywane są różne zapasy, w tym szczególnie tkanka tłuszczowa, następnie wszelkie nadmiary i złoże, dalej - substancje balastowe i schorzałe lub zwyrodniałe komórki i tkanki, (w tym komórki rakotwórcze). Przeciętny dorosły człowiek może pościć nawet do 40 dni bez zagrożenia dla swojego zdrowia. Możemy w czasie postu stracić na wadze nawet do 20% masy ciała bez szkody dla kondycji naszego organizmu.
- ❖ Na początku dłuższego postu, trwającego kilkanaście lub kilkadziesiąt dni (najczęściej przez pierwsze 1-3 dni) następuje „przestawianie”, przestawianie się organizmu na żywienie wewnętrzne, co powoduje krótkotrwałe pogorszenie się samopoczucia, odczuwanie łaknienia, uczucie słabości spowodowane brakiem dostarczania cukru w pożywieniu. Czasami mogą pojawiać się lekkie bóle głowy o charakterze przejściowym, które nie są zagrożeniem dla naszego zdrowia. Należy ten etap cierpliwie przeczekać. Po kilku dniach stabilizuje się proces żywienia wewnętrznego, poprawia się wydolność fizyczna i umysłowa oraz samopoczucie. Uczucie łaknienia i ogólnego złego samopoczucia stopniowo mija. Szczerze mówiąc najgorsze są pierwsze 2-3 dni postu. Patrząc na reakcje swojego ciała na początku postu wiele osób daje się przestraszyć i skutecznie zniechęcić. Myśląc, że w kolejnych dniach postu może być tylko gorzej często rezygnują. Strach i jej siostra troska nie są dobrymi doradcami. Złe samopoczucie na

początku postu jest również spowodowane oczyszczaniem organizmu z toksyn oraz odstawieniem produktów uzależniających np. kawy. Proces detoksykacji oczyszcza nasz organizm. Czasami takie negatywne reakcje mogą być nawet spowodowane odstawieniem czerwonego mięsa (np. wieprzowiny) jeśli ktoś miał w zwyczaju spożywanie dużej ilości tego rodzaju pokarmu. Rozpoczęcie trawienia zapasów tkanki tłuszczowej skutkuje uwolnieniem do krwiobiegu toksyn w niej zmagazynowanych, do których wcześniej ustrój nie mógł dotrzeć. Kolejny etap to ich wydalenie wraz z moczem lub potem. Ja widząc organizm usuwa szkodliwe substancje głównie jako związki rozpuszczalne w wodzie, dlatego należy pamiętać aby podczas każdej kuracji oczyszczającej przyjmować duże ilości płynów, najlepiej niegazowanej wody mineralnej lub naturalnych soków owocowo-warzywnych.

- ❖ Ogólnie rzecz biorąc post całkowity oznacza całkowitą rezygnację z jedzenia, a nawet picia, ale stosuje się również post wyrzeczenia np. jedzenie tylko warzyw, owoców i picie wody (tzw. post Daniela), picie soków owocowych, post 1 dzień w tygodniu przez dłuższy okres, spożywanie jedynie jednego posiłku dziennie, rezygnacja z mięsa i słodczy itp.
- ❖ W czasie dłuższych postów bez jedzenia należy pić 2 litry wody dziennie. (około 8 szklanek) Niedobór wody działa szkodliwie na organizm. Na skutek zgęstnienia krwi trudniej pracuje serce, które musi pompować krew. Powstają zaparcia w jelicie grubym. Organizm szybko słabnie. Woda działa dobroczynnie - oczyszcza nasze ciało.
- ❖ Post nie jest rywalizacją religijną pt. „kto wytrwa do końca postu” lub „kto wytrzyma dłużej, że jest religijnym twardzielem” i pokaże innym, swoją pobożność. Najważniejsza jest postawa poddania się Panu i pielęgnowanie głodu Boga w sercu. Jeśli zdarzy ci się coś zjeść, to nie przerywaj postu. Przepróś Pana i pość dalej.
- ❖ Niektórzy zalecają na początku postu **lewatywę** w celu oczyszczenia organizmu ze złożeń nagromadzonych przez lata w jelicie grubym i pozbycia się w ten sposób nagromadzonych tam toksyn. Trzeba to zrobić zgodnie z profesjonalnymi zaleceniami, szczególnie znajdziesz np. w Internecie. Inną zalecaną metodą oczyszczenia jelita grubego przed rozpoczęciem postu jest spożycie wody z kapusty kiszzonej i ogórków kiszonych z dodatkiem gorzkiej soli.

Kapusta kiszona i jej sok oprócz właściwości przeczyszczających zawierają bardzo dużo potrzebnych organizmowi związków. Kwaśny smak bierze się z obecności kwasu mlekowego powstającego w wyniku rozkładu cukrów zawartych w świeżej kapuście przez bakterie. Badania kwasu mlekowego potwierdziły że około 75% kwasu mlekowego w naszej krwi jest utleniane i przekształcone w energię jako paliwo dla naszych mięśni. Pozostałe 25% jest oczyszczone i przekształcone do postaci glukozy i zostanie wykorzystane do produkcji jeszcze większej ilości energii. Wychodzi z tego że nie powinniśmy winić kwasu mlekowego za spadek mocy, zmęczenie czy bóle mięśni tzw. „zakwasy”. Najnowsze badania naukowe dowiodły, że są za to odpowiedzialne jony wodoru i mikrourazy powstające w czasie wysiłku fizycznego, a nie kwas mlekowy.

Kwas mlekowy jest źródłem szybko odnawialnej energii i bierze udział w produkcji glikogenu.

Kapusta kiszona jest bardzo zdrowa, szkoda, że jest tak niedoceniana. Zawiera liczne metabolity. Jest bogatym źródłem: witaminy C (dawniej była używana przez załogi okrętów jako środek przeciw skorbutowi), witaminy E,

naturalnych przeciwutleniaczy, takich jak karotenoidy i polifenole,

bakterii rozkładających cukry w kwas mlekowy,

działających grzybo- i bakteriobójczo fitoncydów.

Spożywanie kapusty kiszzonej jest zalecane szczególnie w okresie zimowym, kiedy trudniej dostępne są świeże owoce i warzywa.

10 zalet kiszzonej kapusty:

1. odświeża umysł, daje uczucie radości
2. uodparnia na sytuacje stresowe
3. pobudza przemianę materii
4. przyspiesza wykorzystanie żelaza
5. pobudza wzrost komórek i działa odmładzająco
6. pomaga w budowie tkanki kostnej
7. reguluje przemianę tłuszczową i obniża poziom cholesterolu
8. wzmacnia mięśnie (głównie mięsień sercowy)
9. wzmacnia układ odpornościowy i zwiększa wydolność mięśni
10. przyczynia się do odbudowy zużytej tkanki łącznej (http://pl.wikipedia.org/wiki/Kapusta_kiszona)

Sól gorzka (Siarczan magnezu - MgSO₄) w lecznictwie między innymi jest stosowana jako środek przeczyszczający. Sól ta pomaga usuwać toksyny z organizmu oraz uzupełnia niedobory magnezu.

Rozpoczęcie postu

Post najlepiej rozpocząć dokładnym oczyszczeniem i opróżnieniem jelit, szczególnie jelita grubego. Początek postu może być nieprzyjemny fizycznie. Dyskomfort i nieznaczne dolegliwości można jednak zminimalizować dzięki oczyszczeniu jelit. Kluczową sprawą wydaje się szczególnie oczyszczenie jelita grubego. W czasie głodówki w nie oczyszczonych jelitach pozostałości przemiany materii fermentują i gniją. W wyniku tych procesów powstaje mnóstwo trujących gazów (indol, skatol, siarkowodór i inne), które, wchłaniane przez ścianki jelit, przechodzą do krwi i powodują silne zatrucie. Bez oczyszczenia jelit poszczący człowiek doznaje wielu dolegliwości, które tylko osłabiają naszą dobrą wolę do postu. Przy dłuższych postach (np. powyżej 3 dni) oczyszczanie jelit powinno być standardem. (oczywiście nie jest to obowiązkowe)

W celu oczyszczenia jelit można zastosować następujące środki przeczyszczające: sok z kiszzonej kapusty (1/2 L), sok z kiszonych ogórków 1/2 L), gorzką sól, (są osoby, którym wystarcza 15g, przeciętnie należy stosować 25g; osobom z notorycznymi zaparciami i kłopotami z wypróżnieniem sugeruję 40g w jednorazowej dawce).

W celu poprawienia smaku przygotowanego środka przeczyszczającego należy do kubka roztworu soli gorzkiej z wodą dodać soku z cytryny w takiej ilości, żeby zneutralizować smak soli.

Najlepiej zabieg rozpocząć rano i nie oddalać się w tym dniu z domu ze względu na częste wypróżnienia, które mogą trwać przez wiele godzin. (Rada dla wrażliwych : profilaktycznie nakremuj okolice odbytu w celu zabezpieczenia się przed ewentualnym podrażnieniem skóry)

Pragnienie zaspokajaj czystą, przegotowaną lub mineralną wodą. Możesz też pić herbatę miętową, najlepiej gorzką. (Post – Boży dar dla człowieka P.Fras)

- ❖ W czasie dłuższych postów najtrudniejsze są pierwsze 3 dni. W ciągu kilku pierwszych dni postu organizm zużywa wszystkie węglowodany i przestaje się na spalanie tłuszczów. Organizm stopniowo przestawia się na spalanie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Spada metabolizm. Spoczynkowa przemiana materii w okresie postu jest około 3-krotnie mniejsza niż u człowieka niepracującego, który się normalnie odżywia, a aż 5-krotnie mniejsza, niż u kogoś pracującego. W poście mamy kłopoty z ogrzaniem organizmu. To normalne. Na początku ciało jak głodny lew walczy o pokarm. Po kilku dniach wszystko wraca do normy. Znika specyficzne napięcie, gdyż układ nerwowy zaczyna odpoczywać. Jeśli na początku lub podczas trwania postu odczuwasz łaknienie to

napij się wody. Oszukany żołądek uspokoi się. Po kilku dniach postu uczucie łaknienia najczęściej całkowicie zanika i powraca dopiero pod koniec postu.

- ❖ Korzystaj ze spacerów na świeżym powietrzu. Post podobnie jak ciąża kobiety nie jest stanem chorobowym. W miarę sił i możliwości możesz wykonywać określone prace i obowiązki domowe nawet w czasie wielodniowych postów. Ja często pościłem przez wiele dni pracując równocześnie zawodowo, brałem czynny udział w grach i zabawach sportowych.
- ❖ Jeśli ktoś pościł jedynie na wodzie 21 dni, to tyle samo czasu powinien powracać do normalnego żywienia. Najpierw powinny być to soki owocowe, później jarzyny i stopniowo inne lekkostrawne potrawy w małych ilościach. Złamanie tej zasady może mieć tragiczne skutki zdrowotne, a nawet zakończyć się śmiercią. W przypadku postów wyrzeczenia np. na owocach czas powrotu do normalnego żywienia jest dużo krótszy. Tak, jak w przypadku złamania nogi u piłkarza czas powrotu do gry jest rozciągnięty w czasie, tak samo powrót do normalnego funkcjonowania układu trawiennego nie odbywa się natychmiast po zakończeniu postu. W kwestii powrotu do normalnego żywienia obowiązują kilka podstawowych zasad:
 - Czas powrotu do normalnego odżywiania jest proporcjonalny do długości i rodzaju postu. Przy postach wyrzeczenia np. na sokach średnio wynosi 1/2, a na owocach lub warzywach 1/3 długości czasu trwania postu.

Posiłki powinny być:

- lekkostrawne (ciast z kremem, schabowy z frytkami, pieczone mięso z tłustym sosem lub pizza zdecydowanie nie należą do lekkostrawnych. Należy ich unikać!!!)
 - małe objętościowo, jedynie do poziomu zaspokojenia głodu, a nie do całkowitego napełnienia żołądka, preferować posiłki płynne.
 - jedzone powoli z dokładnym rozdrabnianiem i przeżuwanieniem pokarmu
 - jedzone częściej np. 5 razy dziennie, ale w małych ilościach, bez dojadania pomiędzy posiłkami szczególnie słodczy.
 - Umiarkowanie w jedzeniu i piciu oraz szeroko rozumiana wstrzemięźliwość (umiejętność samokontroli i rezygnacji), powinna być cechą każdego chrześcijanina, stosowaną codziennie, a nie jedynie w czasie sporadycznie stosowanych postów. Cóż po poście jeśli krótko po nim dopuszczamy się obżarstwa, braku samokontroli i mało sympatycznego efektu jo-jo. Sekretem postu jest zmiana myślenia, postawy i motywacji, a nie jak niektórzy myślą poskromienie żołądka. Paradoksalnie kluczem do udanego postu są nasz umysł i serce, a nie żołądek. Nie jem w czasie trwania postu, ponieważ nie chcę jeść. Koniecznie zastąp niewłaściwe myśli typu „nie mogę jeść” bo muszę pościć lub „osoby jedzące są w lepszej sytuacji niż osoby poszczące” Bożymi myślami typu „nie chcę jeść”, bo pragnę pościć ponieważ dobrowolnie wybrałem lepszą część – szukanie Boga, gdyż nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem pochodzącym od Pana. Jestem w czasie postu w dużo lepszej sytuacji, niż osoby jedzące najlepsze smakołyki. Bóg nagradza tych, którzy go szukają.
- ❖ W opinii części lekarzy (zdania są podzielone) przeciwwskazaniem do całkowitego postu jedynie na wodzie trwającego przez wiele dni są niektóre choroby. Są to: otwarta gruźlica płuc, silnie wyrażona nadczynność tarczycy, niektóre choroby gruczołów dokrewnych,

marskość wątroby i nerek, poważne choroby serca, nowotwory złośliwe w stanie daleko posuniętym, choroby wymagające pilnej interwencji chirurgicznej i niektóre inne. W takich wypadkach lepiej pomyśleć o poście wyrzeczenia. W razie wątpliwości skonsultuj swoją decyzję z lekarzem. Pościć naprawdę warto. Skutki postów lub kuracji głodówkowych są tak rozległe i dogłębne, że często nazywa się je „operacjami bez noża”, w dodatku bardziej precyzyjnymi i bez porównania mniej brutalnymi niż operacje chirurgiczne. Wiele osób w czasie postu doświadcza uzdrowienia z nękających ich chorób ciała i duszy.

- ❖ Zupełnie nie do przyjęcia są pozbawione jakiejkolwiek kontroli i racjonalnego wytłumaczenia chorobliwe zachowania niektórych osób, szczególnie młodych dziewczyn, które doprowadzają na skutek powstrzymywania się od spożywania pokarmu do wyniszczenia organizmu, anemii, anoreksji lub bulimii. Są to praktyki szkodliwe dla zdrowia, a nawet życia człowieka. Bardzo często mają one charakter demoniczny, szczególnie gdy jest odczuwalny przymus, natręctwo i pozbawiona kontroli duchowa presja głodzenia się (anoreksja) lub objadania, a potem wymiotowania (bulimia).
- ❖ Nie spodziewaj się spektakularnych zmian w twoim życiu duchowym natychmiast na drugi dzień po zakończeniu postu. Tak może się stać, ale wcale tak być nie musi. Bóg użyje cię jako swoje narzędzie, odpowie na twoje modlitwy lub wykona swoje dzieła w czasie i miejscu, które sam uzna za najstosowniejsze. To stwórca świata, Pan i Król działający w suwerenny sposób. Post nie jest formą przyparcia Boga do muru, wykręcenia Mu ręki i wymuszenia spełnienia naszych oczekiwań w miejscu, czasie i w sposób jaki sobie zaplanowaliśmy.

Apetyt i uczucie pozbycia się ciężarów powrócą stopniowo pod koniec postu. Szczególnie po kilku dniach od zakończenia postu zaczniesz odczuwać przypływ energii i nowy entuzjazm do działania. Po poście polepsza się jasność myślenia, oraz wyraźnie poprawia się wydolność fizyczna i umysłowa. Nie narzucaj niczego i nie manipuluj Bogiem poprzez wyznaczanie tego, co twoim zdaniem Pan powinien zrobić po zakończeniu twojego postu.

Zalety i owoce postu - Izaj. 58:6-12

6. *Lecz to jest post, w którym mam upodobanie: że się rozwiązuje bezprawne więzy, że się zrywa powrozy jarzma, wypuszcza na wolność uciśnionych i łamie wszelkie jarzmo,*
7. *Że podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz.*
8. *Wtedy twoje światło wejdzie jak zorza poranna i twoje uzdrowienie szybko nastąpi; twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą, a chwała Pańska będzie twoją tylną strażą.*
9. *Gdy potem będziesz wołał, Pan cię wysłucha, a gdy będziesz krzyczał o pomoc, odpowie: Oto jestem! Gdy usuniesz spośród siebie jarzmo, szydercze pokazywanie palcem i bezecne mówienie,*
10. *Gdy głodnemu podasz swój chleb i zaspokoisz pragnienie strapionego, wtedy twoje światło wejdzie w ciemności, a twój zmierzch będzie jak południe,*
11. *I Pan będzie ciebie stale prowadził i nasyci twoją duszę nawet na pustkowiach, i sprawi, że twoje członki odzyskają swoją siłę, i będziesz jak ogród nawodniony i jak źródło, którego wody nie wysychają.*
12. *Twoi ludzie odbudują prastare gruzy, podźwigniesz fundamenty poprzednich pokoleń i nazwą cię naprawiaczem wyłomów, odnowicielem, aby w nich można było mieszkać.*

Czyż to nie jest cudowna nowina? Chrześcijanin oddany modlitwie i postowi otrzymał niesamowite obietnice: wywyższenie i życie w obecności chwały Bożej, uzdrowienie z chorób, Bożą sprawiedliwość – bezwarunkową akceptację i poczucie uniewinnienia, obietnicę

wysłuchania modlitw i pomoc w życiowych tarapatach, wyraźne prowadzenie Duchem Świętym, zaspokojenie duszy i prawdziwe duchowe odpocznienie, odnowę sił fizycznych i rewitalizację organizmu, wyposażenie w siłę do odbudowy życia swojego i innych. Alleluja !!! To jest naprawdę dobra nowina.

- ❖ Daje zwycięstwo nad troskami i zmartwieniami codziennego życia, jest drogą do odpocznienia w Panu.

Uczy bycia tu i teraz, troszczenia się o dzień dzisiejszy oraz panowania nad wybiegającymi do przodu myślami. Kształci postawę patrzenia na życie z właściwej perspektywy - interesów priorytetów i celów Bożego Królestwa. Wszystko co z powodu presji trosk zatrzymamy w swoich rękach, tak naprawdę stracimy. Stanie się to pułapką i kotwicą naszego duchowego rozwoju, podobnie jak plemiona, których Izraelici nie wypędzili z Ziemi Obiecanej. Post jest sposobem na odłożenie na bok wszelkich ciężarów, trosk i przeszkód, które oddzielają nas od Pana.

Przeto i my, mając około siebie tak wielki obłok świadków, złożywszy z siebie wszelki ciężar i grzech, który nas usidla, biegnijmy wytrwale w wyścigu, który jest przed nami. Patrząc na Jezusa, sprawcę i dokończyciela wiary, który zamiast doznać należytej mu radości, wycierpiał krzyż, nie bacząc na jego hańbę, i usiadł na prawicy tronu Bożego, Hebr. 12:1-2

- ❖ Przywraca jasną ocenę rzeczywistości oraz trzeźwe myślenie. Usuwa zmęczenie i ośpienie umysłu.
- ❖ Jest metodą na pokonanie ospałości i duchowego marazmu. Post usuwa duchowe zamieszanie. Działa jak zimny, orzeźwiający prysznic w upalny dzień. Jest swoistym duchowym „afrodyzjakiem” odświeżającym pierwszą duchową miłość do Pana.
- ❖ Jest narzędziem kształtującym stabilizację duchową. Uczy cierpliwości oraz likwiduje paskudny efekt sinusoidy życia chrześcijańskiego miotanego przez bardzo groźną kombinację cielesnych pragnień i dominację labilnych uczuć. Jesteśmy powołani do życia z wiary, a nie patrzenia na okoliczności i kierowania się zwodniczymi emocjami. Post pozwala na utrzymanie jakości życia duchowego na stałym wysokim poziomie.

- ❖ Przywraca zdrowie fizyczne. (Iz 58,8) „twoje uzdrowienie rychło nastąpi”

Może być swoistą operacją chirurgiczną „bez noża”. Podczas dłuższych postów czy głodówek następuje zanik ciał obcych i wchłonięcie chorych komórek.

Jest eliksirem młodości (rewitalizacja - odnowa biologiczna organizmu) „twoje członki odzyskają siłę” – Iz58,11 Paradoksalnie post ostatecznie jest sposobem na regenerację i przywrócenie sił witalnych organizmu. Następuje pobudzenie i aktywizacja naturalnych sił obronnych i witalnych organizmu. Zapewniamy w czasie postu głęboki odpoczynek tkankom i narządom naszego ciała. Po poście może nastąpić przywrócenie skuteczności leków w dawkach minimalnych, również w przypadku, kiedy organizm przestał już na nie reagować.

Posty oraz głodówki lecznicze oczyszczają i odtruwają nasz organizm z nagromadzonych w ciele toksyn, regenerują i dają czas na odpoczynek naszej nadmiernie przeciążonej wątrobie.

- ❖ Jest narzędziem do zdobycia namaszczenia duchowego (Jezus pościł 40 dni przed rozpoczęciem pełnej znaków i cudów służby) Skoro Boży Syn potrzebował postu, to czy Jego uczniowie i naśladowcy nie powinni iść w Jego ślady?

- ❖ Post to wołanie zdesperowanej duszy „Boże użyj mnie, poślij mnie.” podobnie jak to uczynił prorok Izajasz
- ❖ Przygotowuje do brania większych niż dotychczasowe ciężarów i zakresu odpowiedzialności w służbie. Jak trening wzmacnia cechy motoryczne sportowca, tak post wzmacnia siły duchowe żołnierza Jezusa, w celu niesienia pomocy potrzebującym.
- ❖ Jest praktyczną metodą wzmacniania chrześcijan. Zupełnie podobnie jak trening w przypadku wspomnianego sportowca. W jednym zasadniczym celu, by mocni brali na siebie ułomności słabych. Poszcząc dajesz Bogu sygnał, że pragniesz wziąć na swoje duchowe barki większe namaszczenie i obciążenie w służbie.
- ❖ Post jest źródłem mocy i wolności do zwiastowania ewangelii. Umożliwia pokonanie strachu i daje ożywczy powiew nowej gorliwości do służby.
- ❖ Daje większe namaszczenie do służby uwalniania zniewolonych przez demony. Jezus powiedział do swoich bezskutecznie wykonujących egzorcyzm uczniów „*Ten rodzaj (demonów) nie wychodzi inaczej, jak przez modlitwę i post*” Mat.17,21 Post jest narzędziem poprawiającym naszą skuteczność w służbie uwalniania. Bóg oczekuje, że w poście będziemy „*uwalniali więźniów, uciśnionych, zrywali powrozy jarzma*” Iz58,6
- ❖ Jest praktycznym poligonem przygotowującym prawdziwych żołnierzy Chrystusa, którzy wiedzą co to posłuszeństwo, poddanie swojej woli Bogu i cierpliwość.
- ❖ Przynosi Bożą obecność (Iz58,9), „*Gdy będziesz wołał Pan cię wysłucha, gdy będziesz krzyczał o pomoc odpowie oto jestem*”
- ❖ Uwrażliwia na głos i prowadzenia Ducha Świętego. To nie przypadek, że służba Jezusa w mocy Ducha Świętego rozpoczęła się od postu. Podobnie było w przypadku Barnaby i apostoła Pawła.
A gdy oni odprowadzali służbę Pańską i pościli, rzekł Duch Święty: Odlączcie mi Barnabę i Saula do tego dzieła, do którego ich powołałem. Dz.Ap. 13:2
- ❖ Jest sposobem na pokonanie cielesności.
Post pozwala zachować nasze życie z dala od sidła grzechów ciała. Jest praktyczną formą krzyżowania cielesnej starej natury – ciała. Wielu chrześcijan zaangażowanych w poważne służby upadło, bo w porę nie ogłosili świętego postu. Padli ofiarą pornografii, cudzołóstwa, chciwości i innych grzechów ciała tylko dlatego, że nie potrafili żyć we wstrzeźliwości. Jak wielu pastorów, proroków i ewangelistów byłoby zachowanych od syndromu wypalenia duchowego czy rezygnacji ze służby z powodu zniechęcenia, gdyby tylko w porę skorzystali z dobrodziejstwa pójścia na osobność i pielęgnowania w swoim życiu zwyczaju systematycznego postu?
- ❖ Jedzeniem i innymi dobrymi rzeczami przykrywamy to, co jest w nas. W czasie postu to wszystko wypływa na powierzchnię. Wychodzi nasza duchowa nagość. Jeśli kontroluje nas pycha, to natychmiast wypłyne na powierzchnię. Dawid pisze: „Umartwiałem się postem” lub w innym tłumaczeniu „Przywiodłem moją duszę do pokory postem” (Ps 69:11) . Gniew, zgorzknienie, zazdrość, kłótniowość, strach — jeśli są w nas, wypłyną w czasie postu. Najpierw będziemy starali się to jakoś wyjaśnić, np. gniew wynika z głodu, potem zdamy sobie sprawę z tego, że jesteśmy rozzłoszczeni, bo duch gniewu jest w nas.

Możemy cieszyć się tym poznaniem, bo wiemy, że uwolnienie jest dostępne dzięki mocy Chrystusa.- „Dyscypliny życia duchowego” R. Foster

- ❖ Ukrywa w sobie patent na błogosławieństwo. Nasi pierwsi rodzice nie umieli okiełznać swoich apetytów w ogrodzie Eden i ściągnęli na siebie, a tym samym na całą ludzkość przekleństwo. Podobnie stało się w przypadku lekkomyślnego Ezawa, który za miskę jedzenia sprzedał swoje pierworództwo, a potem, gdy prosił ze łzami o błogosławieństwo nie otrzymał go. Hebr.12,16-17. My idąc drogą „drugiego Adama” – Jezusa możemy dzięki postowi poskromić naszego wroga – ciało (cielesną starą naturę) i odziedziczyć błogosławieństwo.
- ❖ Jest narzędziem służącym do pokonania syndromu ociężałego i ospałego serca, który jest naturalną tamą na drodze rzeki wody żywej Ducha Świętego, oraz przeszkodą dla zrozumienia prawdy Słowa Bożego i nawrócenia, które ostatecznie mogą zaowocować uzdrowieniem i zbawieniem. Obżarstwo, opilstwo i troska o byt powodują ociężałość serca, a post połączony z modlitwą i uniżeniem przed Bogiem jest lekarstwem na przywrócenie jego wrażliwości.
Baczcie na siebie, aby serca wasze nie były ociężałe wskutek obżarstwa i opilstwa oraz troski o byt i aby ów dzień was nie zaskoczył Łuk. 21:34
Albowiem otepiało serce tego ludu, Uszy ich dotknęła głuchota, Oczy swe przymrużyli, Żeby oczami nie widzieli I uszami nie słyszeli, I sercem nie rozumieli, i nie nawrócili się, A ja żebym ich nie uleczył. Dz.Ap. 28:27
- ❖ Daje zwycięstwo nad grzechem, np. grzechy seksualne, nałogi. Nałogi i wszelkie uzależnienia mają swoje korzenie w cielesnej starej naturze, którą w czasie postu osłabiamy i ujarzmiamy.
Gdy potrafimy kontrolować nasze apetyty, to nauczymy się kontrolować naszego „króla” – ciało (starą cielesną naturę). Potrafimy panować nad pożądliwością seksualną i skłonnościami do ulegania niszczącym nałogom. Należy zauważyć, że istnieje ścisły związek pomiędzy chęcią zaspokojenia potrzeb seksualnych, a potrzebą jedzenia. Post pozwala nam uświęcić każdy rodzaj temperamentu (Nawet choleryka. Naprawdę!!!)
- ❖ Pomaga zachować zdrowy duchowy dystans wobec wartości preferowanych przez grzeszny świat. (cele, motywy, wartości, życiowe priorytety). Widzimy to podczas kuszenia Jezusa w czasie 40- sto dniowego postu na pustyni. Istnieją trzy fundamentalne pokusy, którymi posługuje się szatan. Pożądliwość ciała (jedzenie, seks, alkohol itd.), pożądliwość oczu (wygląd, sława, bogactwo, pożądanie dóbr materialnych, pozycja społeczna) oraz pycha życia (realizacja własnych ambicji, woli, niezależność będąca drogą do bezprawia, pragnienie władzy) Post pomaga nam pokonać każdą z nich.
- ❖ Podnosi poziom naszej ufności do Boga, uczy życia z wiary nawet w obliczu niesprzyjających okoliczności. Dźwiga jakość życia duchowego i społeczności z Jezusem na wyższy poziom.
- ❖ Ekspozuje Boga na pierwszym miejscu w naszym życiu.
Post pomaga nam utrzymywać równowagę życia duchowego. Tak łatwo pozwalamy, by nieistotne rzeczy przejmowały pierwsze miejsce w naszym życiu. Tak szybko pragniemy rzeczy, których nie potrzebujemy, aż do czasu gdy zdamy sobie sprawę z tego, że to one nami kierują. Paweł pisze: „*Wszystko mi wolno (...), ale nie dam się niczym zniewolić*” (1Kor 6:12). Nasze ludzkie pragnienia są jak rzeki, które bezustannie wylewają. Poszczenie pomaga w utrzymywaniu ich w korytach. „*Umartwiam ciało moje i ujarzmiam*” — mówi Paweł (1 Kor 9:27). Podobnie pisze Dawid: „*Umartwiałem się postem*” - „Dyscypliny życia duchowego” R. Foster

- ❖ Post pomaga unżyć ludzkiego ducha, umartwić ciało, dyscyplinuje, daje czas na badanie samego siebie i naszych życiowych priorytetów. Skłania duszę do pokornej zależności od Boga.
- ❖ Przy zachowaniu właściwej motywacji osoby poszczącej jest dowodem szczerego, pełnego determinacji poszukiwania głębszych rzeczy od Boga. Może być dowodem tęsknoty za intymną społecznością z Panem, praktycznym duchowym probierzem poziomu głodu Boga w naszym życiu.
- ❖ Jest aktem oddzielenia się dla Boga, (pod warunkiem kierowania się szczerymi motywami) wyrażającym głębokie pragnienie postawienia Jezusa na pierwszym miejscu. Uzdalnia nas do zachowania zdrowego dystansu do spraw ziemskich, szczególnie dóbr materialnych, gdyż „*Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych*” Mat.4,4
- ❖ Jest lekcją poddania i praktyczną nauką szukania zależności od Boga.
- ❖ Jest doskonałym sposobem ukorzenia się w momentach zagrożenia i poczucia bezradności (król Jehoszafat ogłosił post, gdy jego kraj został zaatakowany przez wroga – 2Kron.20,2-12)
- ❖ Może być wspaniałą formą pokuty w chwilach upadku (Joel 1,14; 2,12-15) Należy jednak pamiętać, że żadna forma ascezy i postu nie zmazuje naszych grzechów. Może to uczynić z łaski Bożej jedynie krew Jezusa Chrystusa. Post może być formą unżenia się, okazania żalu za popełnione grzechy i zwrócenia się do Boga o przywrócenie Jego obecności i błogosławieństwa.
- ❖ Jest krzykiem duszy wołającej „Panie potrzebuję Cię bardziej, niż jedzenia i powietrza”. Jest specyficzną formą modlitwy ciała.
- ❖ Jest formą rezygnacji z polegania na własnych siłach w myśl zasady „*pełnia mojej mocy okazuje się w słabościach*”. W słabościach człowieka, który z wiarą w sercu szuka pomocy ze strony wszechmogącego Boga. W czasie bratobójczej walki Izraelici mieli 400 000 żołnierzy, a zbuntowani Beniaminici jedynie 26 000. Pomimo tego faktu dwukrotnie zwyciężyli Beniaminici, zupełnie jakby wspomagał ich sam diabeł. Dopiero ukorzenie się przed Bogiem wsparte postem dało Izraelitom upragnione zwycięstwo. Sędz.19,21. Ponieważ nie szukali Bożego oblicza na początku całego konfliktu, Bóg dał swojemu ludowi lekcję pokory, by nauczyli się jednej wielkiej lekcji „*Nie dzięki mocy ani dzięki sile, lecz dzięki mojemu Duchowi to się stanie - mówi Pan Zastępów*”. Zach. 4:6
- ❖ Uczy rezygnacji z polegania na ludzkich możliwościach, na rzecz polegania na Bogu i życia z wiary. Jest sposobem na zapewnienie błogosławieństwa dla naszej drogi i ochrony dla naszych rodzin.
„Potem zarządziłem tam nad rzeką Ahawa post, abyśmy się ukorzyli przed naszym Bogiem i wyprosili u niego szczęśliwą drogę dla siebie, dla naszych rodzin i dla całego naszego dobytku. Wstydzilem się bowiem prosić króla o eskortę i jeźdźców, aby nas w drodze bronili przed wrogami; powiedzieliśmy jednak królowi: Ręka naszego Boga spoczywa dobrotliwie nad wszystkimi, którzy go szukają, lecz jego moc i gniew dotkną wszystkich, którzy od niego odstępują,
 (Ezdrasz 8,21)

Bóg szczególnie honoruje, gdy jego lud ofiarowuje mu rzeczy pierwsze lub nowe, które są zwykle dla nas szczególnie ważne. Stąd właśnie idea ofiarowywania pierwocin, dziesięcin, pierworodnych dzieci i zwierząt. Wspaniałą rzeczą jest rozpoczynanie nowego roku kalendarzowego od postu. W Zborze krotoszyńskim stało się to już wieloletnim zwyczajem. Najczęściej ogłaszamy w styczniu 21 – dniowy post dla całego Zboru Charisma. Jego owocem jest odświeżenie duchowe, uzdrowienia z chorób i błogosławieństwo dla rodzin.

- ❖ Jest niezastąpionym sposobem kształtowania osobistej samodyscypliny, umiejętności samoopanowania, która wraz z owocem Ducha Świętego – wstrzeźliwością (umiejętność rezygnacji i powstrzymywania się) jest podstawowym czynnikiem kształtującym uświęcony charakter chrześcijanina.
- ❖ To znakomita lekcja psychoterapii i charakteroterapii. Daje wspaniałą radość i poczucie wolności wpływające ze świadomości, że potrafimy przez samodyscyplinę panować nad naszymi pragnieniami i pożądliwościami.
- ❖ Kształtuje postawę dyspozycyjności i poddania się Bogu. „*nie moja lecz Twoja wola niech się stanie*”. „*Nie dzięki mocy i sile, ale dzięki Duchowi Świętemu wszystko się stanie*” Mocni w Panu mają poczucie własnej słabości, a prawdziwie mądrzy i pokorni wiedzą, że „ nic nie wiedzą”
- ❖ Uczy patrzeć na życie z Bożego duchowego punktu widzenia. (*nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem które pochodzi z ust Pana*) Daje nam święte poczucie prawdziwych wartości. Jest „pionem i drogowskazem” chrześcijańskiego życia. Post zmienia perspektywę naszego patrzenia dzięki przewartościowaniu naszych celów, priorytetów i skali wartości na te, które są zbieżne z interesami Bożego Królestwa. Dzięki postowi rzeczy ziemskie tracą na swojej wartości, a świat na swojej atrakcyjności i kuszącej mocy oddziaływania. Świat ze swoją ułudą bogactw, troskami i pożądliwościami staje się jak wilk z wybitymi zębami i przypiłowanymi pazurami. Traci swoją wręcz hipnotyczną moc i zmniejsza negatywny wpływ na osobę poszczącą. A wszystko to dzięki ograniczeniu siły oddziaływania pożądliwości naszego ciała (cielesnej natury).
- ❖ Post otwiera nasze duchowe oczy na plany Boga, przynosi objawienie dla naszego życia i służby. Właśnie w czasie postu Mojżesz otrzymał instrukcje na temat służby i planu budowy świątyni, oraz dekalog spisany na kamiennych tablicach, który stał się fundamentem moralności dla następnych pokoleń. Post dzięki oddzieleniu się dla Boga nappełnił oblicze Mojżesz Bożą chwałą. W czasie postu i modlitwy przyszło również objawienie do proroka Daniela – Dan.10,2-5; 10,11-12 i sprawujących służbę Bożą proroków i nauczycieli w Zborze w Antiochii – Dz.Ap. 13,2 Post poprawia naszą wrażliwość na słyszenie głosu Ducha Świętego.
- ❖ Uczy umiejętności czekania na Pana pomimo niesprzyjających okoliczności oraz rozpoznawania objawienia i kierownictwa Ducha Świętego. Cierpliwe czekanie jest rzeczą tylko pozornie łatwą. Tak naprawdę czekanie jest jedną z najtrudniejszych umiejętności dla ludzi epoki mikrofalówki, szybkich samochodów, telefonów komórkowych i atakujących nas nachalnie kilkudziesięciosiekundowych reklam. Mojżesz czekał dwukrotnie po 40 dni przed Panem na kamienne tablice, które Bóg co tu dużo mówić mógł wykonać w mgnieniu oka. Cekał pomimo, że u podnóża góry Izraelici zdezorientowani i zniecierpliwieni tak długą nieobecnością Mojżesza oddawali się bałwochwalstwu i wszeteczeństwu. Dlaczego? Ponieważ umiejętność cierpliwego

czekania jest cechą zupełnie niezbędną dla każdego prawdziwego żołnierza Jezusa. „Przez wiarę i cierpliwość dziedziczymy Boże obietnice”. Hebr.6,12. Właśnie post jak żadne inne narzędzie kształtuje wytrwałość – cechę niezbędną dla prowadzenia zwycięskiego stylu chrześcijańskiego życia.

- ❖ Poprawia efektywność modlitwy wstawienniczej. Modlitwa staje się pełna pasji i nowej determinacji. Obżarstwo, opilstwo i troska o byt powodują ociążałość serca. Ł.21,34 Post skutecznie rozbija skorupę duchową i uwalnia nasze serca z duchowej senności, obojętności i apatii.
- ❖ Post jest narzędziem do pokonania tyranii strachu, w tym szczególnie strachu przed śmiercią, będącego ojcem wszystkich innych lęków. Uczy dawania sobie rady z samotnością.

Dzięki postowi potrafimy lepiej identyfikować się ze słowami ap. Pawła : „Z Chrystusem jestem ukrzyżowany, żyję więc już nie ja, ale Chrystus we mnie” Gal.2,20 lub „ Albowiem dla mnie życiem jest Chrystus, a śmierć zyskiem” Flp. 1,21

- ❖ Post łamie nasze poczucie samowystarczalności oraz grzesznej skłonności do niezależności i pragnienia polegania na własnych siłach. Osoba, która otrzymałaby potężne namaszczenie duchowe i możliwość czynienia znaków i cudów bez równoczesnego całkowitego poddania się Bogu oraz ukrzyżowania cielesności starego „ ja” byłaby niechybnie skazana na popadnięcie w pychę i grzech bezprawia (czynienie swojej woli) (1Kor.9,24-26) Czy ktokolwiek mógłbyś sobie wyobrazić żeby wyścigowy samochód typu Ferrari czy Porsche był wyposażony w hamulce z Fiata 126p. Raczej nie. Takie rozwiązanie na pewno zakończyłoby się katastrofą.

Czy warto podejmować się takiego trudu? Czy warto pościć? Na pewno tak!!! Bo jaki chrześcijanin nie pragnie , by w jego życiu wypełniły się tak wspaniałe obietnice będące rezultatem postu:

„ Wtedy twoje światło wejdzie jak zorza poranna i twoje uzdrowienie rychło nastąpi; twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą, a chwała Pańska będzie twoją tylną strażą. Gdy potem będziesz wołał, Pan cię wysłucha, a gdy będziesz krzychał o pomoc, odpowie: Oto jestem! Gdy usuniesz spośród siebie jarzmo, szydercze pokazywanie palcem i bezecne mówienie. Gdy głodnemu podasz swój chleb i zaspokoisz pragnienie strapionego, wtedy twoje światło wejdzie w ciemności, a twój zmierzch będzie jak południe. I Pan będzie ciebie stale prowadził i nasyci twoją duszę nawet na pustkowiach, i sprawi, że twoje członki odzyskają swoją siłę, i będziesz jak ogród nawodniony i jak źródło, którego wody nie wysychają. Twoi ludzie odbudują prastare gruzy, podźwigniesz fundamenty poprzednich pokoleń i nazwą cię naprawiaczem wylomów, odnowicielem, aby w nich można było mieszkać.” Izaj. 58:8-12

Błędy popełniane w poście.

1. Nadmierna koncentracja myśli na sprawach ziemskich zamiast na Panu.

Post powinien z samego założenia być czasem oddzielenia od spraw ziemskich w celu skoncentrowania się na sprawach duchowych. Jest wielką pomocą w pokonaniu pułapki

nadmiernego, czasami wręcz niewolniczego skupiania naszej uwagi na jedzeniu i wszystkim, co dotyczy spraw materialnych. Czy możemy czegoś się nauczyć w tym względzie analizując spotkanie Jezusa z Marią i z Martą? Zdecydowanie tak.

A gdy szli, wstąpił do pewnej wioski; a pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła go do domu. Ta miała siostrę, a na imię jej było Maria, która usiadłszy u nóg Pana, słuchała jego słowa. Marta zaś krzątała się koło różnej posługi; a przystąpiwszy, rzekła: Panie, czy nic dbasz o to, że siostra moja pozostawiła mnie samą, abym pełniła posługi? Powiedz jej więc, aby mi pomogła. A odpowiadając rzekł do niej Pan: Marto, Marto, troszczysz się i kłopotujesz o wiele rzeczy. Niewiele zaś potrzeba, bo tylko jednego; Maria bowiem dobrą część wybrała, która nie będzie jej odjęta. Łuk. 10:38-42

Marta zaprosiła Jezusa do swojego domu, ale popełniła klasyczny błąd, który zdarza się wielu chrześcijanom. Poświęciła zbyt wiele czasu na krzątanie się w kuchni zamiast skoncentrowania się na byciu z Jezusem, tak jak to uczyniła jej siostra Maria. Co ciekawe, Marta nie robiła nic złego, ani tym bardziej grzesznego, wręcz przeciwnie czyniła wszystko by zgodnie z ogólnie przyjętymi na wschodzie zasadami gościnności dobrze podjąć w swoim domu Jezusa. Prawdopodobnie patrząc z naszego punktu widzenia to raczej Maria zasługiwałaby z powodu swojego egoizmu i zaniechania usługiwania tak znamienitemu gościowi na naganę. Pozornie spotkanie przebiegało wręcz wzorcowo, jednak Jezus patrzył na ten problem z innej perspektywy. Chrystus delikatnie zganił zatroskaną, skoncentrowaną zbyt na przygotowywaniu posiłku Marcie, wyróżniając siedzącą u Jego stóp Marię, która zdaniem Pana „wybrała dobrą część”. - Ł.10,42 Istnieją rzeczy ziemskie i niebiańskie, materialne i duchowe, doczesne i wieczne. Te duchowe i wieczne są zawsze ważniejsze, niż te cielesne i doczesne. Są rzeczy ważniejsze niż praca, dbanie o rodzinę, czy nawet służba dla Pana. Czasami to, co dobre może stać się wrogiem najlepszego. Naszym podstawowym powołaniem jest trwanie w społeczności z Jezusem. Jest to absolutny priorytet. Jezus powołał apostołów by z nim byli, a dopiero potem by uzdrawiali chorych, wyganiaли demony, głosili ewangelię. Nigdy nie możemy tej kolejności odwracać. Nasza relacja z Panem i duchowa manna z nieba jest dużo cenniejsza niż materialny chleb dla naszego żołądka. Ważniejsze od działania dla Boga jest pozwolenie, by Bóg działał przez nas.

2. Koncentracja uwagi na powstrzymywaniu się od jedzenia zamiast na Bogu.

Powstrzymywanie się od jedzenia jest jedynie środkiem do celu, a nie celem samym w sobie. Wbrew pozorom ani przyjmowanie pokarmu,(mowa o racjonalnym, zdrowym żywieniu) ani powstrzymywanie się od jedzenia nie zbliża, ani nie oddala nas od Boga. 1Kor.8,8 Pokarm podobnie jak pieniądze same w sobie mają tak naprawdę mają wartość neutralną. To miłość do pieniędzy i złe wykorzystywanie jedzenia (np. obżarstwo, opilstwo, nałogi) oraz nieumiejętność rezygnacji z przyjmowania pokarmu (post) stanowią problem, a nawet powodują grzech w naszym życiu. Pokarm jest dla brzucha, a brzuch dla pokarmu, lecz Bóg w końcu zniszczy jedno i drugie. Sednem i celem postu jest nastawienie naszego serca i przemiana umysłu, które nakierowujemy na Boga, a nie jak myślą niektórzy poskromienie naszego żołądka.

Ostatecznym celem postu nie jest bicie jakiegokolwiek rekordu lub wytrwanie w rezygnacji od spożywania pokarmów. Bóg pragnie przede wszystkim posłuszeństwa i naszego oddania, którego główną motywacją powinna być miłość do Jezusa oraz chęć zbliżenia się do Niego, a nie bezduszne, pozbawione miłosierdzia i tęsknoty za Bogiem składanie religijnych ofiar.

Powstrzymywanie się od jedzenia bez modlitwy, tęsknoty i szukania Boga jest zwykłą głodówką, a nie postem. Taka postawa z pewnością wywoła duchowy i fizyczny efekt „jo jo”, charakteryzujący się szukaniem po zakończeniu postu „odpoczynku” od Boga (muszę odpocząć od spraw religijnych po złożeniu tak dużej ofiary) wraz z towarzyszącym tej szkodliwej postawie nadmiernym objadaniem się. Podczas trwania postu obowiązuje nas uniwersalna zasada, którą powinniśmy stosować szczególnie rygorystycznie we wszystkich trudnych sytuacjach, doświadczeniach i próbach. Czy to jest post, czy chodzenie po wodzie jak to miało miejsce w przypadku apostoła Piotra mamy za każdym razem obowiązkowo patrzeć na sprawcę i dokończyciela naszej wiary – Jezusa Chrystusa. Hebr.12,2 Zlekceważenie tej niezwykle ważnej zasady duchowej może być brzemienne w skutkach. Nadmierne koncentrowanie się na powstrzymywaniu się od jedzenia podobnie jak patrzeć na wicher i olbrzymie fale dopuszcza do naszego serca ataki strachu i niewiary, które ostatecznie spowodują, że zaczniemy duchowo tonąć. Nadmierna koncentracja na powstrzymywaniu się od jedzenia z pomijaniem modlitwy i szukania Boga może łatwo stać się jedynie zwykłą głodówką pozbawioną wartości i celów duchowych.

3. Świadomość bycia w gorszym położeniu niż osoby, które mają swobodny dostęp do jedzenia.

Jezus widząc Martę przy smacznym jedzeniu w kuchni, a Marię u swoich stóp nie miał żadnych wątpliwości, która z kobiet dokonała właściwego wyboru. Pan pochwalił Marię słowami „*wybrała dobrą część.*” W czasie postu wyjątkowo pieczołowicie pielęgnuj tę myśl. Żyj świadomością ogromnego przywileju i wyróżnienia jaki spotyka ludzi, którzy mogą być oddzieleni dla Pana, by mieć z nim lepszą relację. *Pokarm jest dla brzucha, a brzuch dla pokarmu*, ale musimy pamiętać, że w końcu *Bóg zniszczy jedno i drugie.* - 1Kor.6,13 Nasze ciała są tylko starzejącym się, skazanym na powolny, nieuchronny rozpad „namiotem”. Ciało i krew nigdy nie odziedziczą Królestwa Bożego. – 1Kor.15,50 Ciało jest jedynie domem dla naszego odrodzonego ducha – prawdziwego wewnętrznego człowieka. Chrześcijanie dzielą się na tych, którzy chcą jak najwięcej ze swojego starego cielesnego życia zachować dla siebie i na tych, którzy mając ojczyznę w niebie postanowili zgodnie z oczekiwaniem Pana umrzeć dla swojego egoizmu i cielesnych pożądliwości. Droga prawdziwego ucznia Jezusa nie zna kompromisów.

Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam, jeśli ziarno pszeniczne, które wpadło do ziemi, nie obumrze, pojedynczym ziarnem zostaje; lecz jeśli obumrze, obfity owoc wydaje. Kto miłuje życie swoje, utraci je, a kto nienawidzi życia swego na tym świecie, zachowuje ku żywotowi wiecznemu.
Jan. 12:24-25

Jeśli tedy kto siebie czystym zachowa od tych rzeczy pospolitych, będzie naczyniem do celów zaszczytnych, poświęconym i przydatnym dla Pana, nadającym się do wszelkiego dzieła dobrego.

2 Tym. 2:21

Tak więc każdy z was, który się nie wyrzeknie wszystkiego, co ma, nie może być uczniem moim,
Łuk. 14:33

Bliższa społeczność z Jezusem i chodzenie w namaszczeniu Ducha Świętego mają swoją cenę. Jest nią rezygnacja, oddzielenie się dla Pana, ukrzyżowanie starej cielesnej natury i całkowite poddanie życia Bogu. Post połączony z modlitwą jest doskonałym, praktycznym narzędziem do osiągnięcia tego celu.

4. Odczuwanie presji ze strony trosk i strachu na myśl o dłuższym poście.

Żeby pokonać długą drogę należy skupić się na zrobieniu pierwszego kroku. Może ta rada brzmi banalnie, a nawet śmiesznie, ale jest wyjątkowo cenna. A później? Później skoncentruj się na wykonaniu kroku drugiego, a gdy przyjdzie stosowny czas trzeciego. Nie myśl zbyt wiele o tym, co będzie na dziesiątym kilometrze. Pragniesz pościć dziesięć dni, ale cię to przeraża? Twoja wyobraźnia podsuwa ci czarne scenariusze? Osłabniesz, nie dasz rady wykonywać swoich codziennych domowych lub zawodowych obowiązków? Myślisz, że to ponad twoje siły? Posłuchaj dobrej rady. Podziel duże trudności i wyzwania na mniejsze, a te mniejsze na malutkie i zajmij się nimi po kolei. Skoncentruj się jedynie na tym, co masz zrobić w ciągu jednego dnia. Spróbuj sobie zadać proste pytanie. Czy potrafisz odmówić sobie śniadania? Czy dam radę z Bożą pomocą pościć od rana do południa? W południe zadaj sobie podobne pytanie mając na myśli czas od obiadu do kolacji. Rano powtórz zwycięski schemat. Powyższa zasada wspaniale sprawdza się również w walce z najróżniejszymi nałogami np. paleniem papierosów. Dla przeciętnego nałogowca przerażająca wydaje się najczęściej perspektywa niepalenia do końca swojego życia, która urasta do wymiarów monstrualnego Goliata. Gdy jednak taki zdesperowany człowiek skoncentruje się jedynie na walce w danym dniu, a nawet podzieli swoje zmaganie w ciągu dnia na kilka etapów ma zdecydowanie większe szanse na zwycięstwo. Jak można zjeść nawet olbrzymiego słonia? Prosto. Jedząc go wytrwale kawałek po kawałku. Post to wspaniała metoda walki z troskami i małą wiarą.

Nie troszczcie się więc i nie mówcie: Co będziemy jeść? albo: Co będziemy pić? albo: Czym się będziemy przyodziewać? Bo tego wszystkiego poganie szukają; albowiem Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Ale szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości jego, a wszystko inne będzie wam dodane. Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy, gdyż dzień jutrzejszy będzie miał własne troski. Dosyć ma dzień swego utrapienia. Mat. 6:31-34

W poście obowiązuje reguła życia z wiary, której żelazną zasadą jest posuwanie się krok po kroku, czasami podobnie jak to było w przypadku Abrahama jedynie z „biletem” in blanco w ręku. Jakimś dziwnym trafem w czasie postu nasilają się troski i presja na punkcie konieczności zajęcia się różnymi sprawami, czasami nawet takimi, które całymi tygodniami leżały odłogiem. Wszystko w jednym celu. Byśmy zajęli się czymś zupełnie innym, niż szukanie Bożego oblicza.

Izraelici pod wodzą Aarona w czasie pierwszego 40- dniowego okresu postu Mojżesza pobiłdzi duchowo i pod nieobecność swojego przywódcy oddali się bałwochwalstwu i wszeteczeństwu. Pomimo tego smutnego faktu Mojżesz ponownie wspiął się na szczyt góry, by spotkać się z Bogiem. Ciekawe ilu przywódców i pastorów postąpiłoby podobnie w takiej podbramkowej sytuacji. Mojżesz nie uległ presji troski. Bóg był dla niego ważniejszy. Z wiarą kontynuował kolejne 40 dni postu , pomimo, że miał doskonałą świadomość tego, co działo się w obozie Izraelitów u podnóża góry. Pokonał troskę. Dokonał właściwego wyboru. Trwanie w społeczności z Bogiem jest ważniejsze, niż służba, pomaganie biednym, rodzina i wszystkie inne super ważne zadania.

W życiu i służbie Jezusa było podobnie. Tysiące chorych, zdemonizowanych i poranionych ludzi potrzebowało pomocy Syna Bożego każdego dnia. Jezus doskonale zdawał sobie sprawę, że w ciągu jednego dnia umiera lub idzie do piekła ogromna ilość grzeszników bez poznania prawdy o Bożym Królestwie i bez poznania ewangelii. Pomimo tego faktu Chrystus odizolował się od tych wszystkich potrzebujących pomocy ludzi i wiedziony przez Ducha Świętego rozpoczął swój 40 – dniowy post na pustyni. Nikt i nic nie było w tym czasie ważniejsze.

5. Przymus wykonywania wielu dodatkowych obowiązków.

W poście możesz być kuszony by skoncentrować się na czynieniu wysiłków w kierunku załatwienia wielu „pilnych” spraw, czasami nawet takich, które przez dłuższy czas lekceważone jako kompletnie mało ważne leżały odłogiem. Wszystko w jednym celu. By okraść cię z czasu na modlitwę, czytania Słowa Bożego i szukanie Bożego oblicza. Jest to klasyczna pokusa zmierzająca do odwrócenia naszej uwagi od naszego głównego zadania, którym jest uniżenie się i szukania Boga. Efektem zaniedbań może być nerwowość i subiektywne wrażenie niesienia zbyt wielkich ciężarów. Post jest czasem oddzielenia od Boga. Dzięki trwaniu w społeczności z Bogiem post wcale nie musi być trudnym przeżyciem. Brak odpowiedniej ilości modlitwy powoduje poczucie zbytniego ciężaru, pustki, a nawet przytłaczającego smutku. Trudno się dziwić, skoro staje się to zwykłą głodówką, w czasie której człowiek polega na własnych siłach zamiast biblijnym postem.

Taki rodzaj postu nie podoba się Bogu. Jeśli tylko leży to w twojej mocy, to odłóż swoje domowe i zawodowe obowiązki i zmniejsz do niezbędnego minimum ilość spraw, które masz do załatwienia. Daruj sobie w poście próby rozwiązywania spraw konfliktowych, w których chodzi o obronę twoich praw i egoistycznych interesów. „ Polak głodny to zły” mówi nasze narodowe przysłowie. W praktyce okazuje się bardzo prawdziwe. Bóg nie honoruje postu w którym „ załatwiamy własne sprawy i złościmy się na innych. „

Dlaczego pościmy, a Ty tego nie widzisz? Dlaczego umartwiamy nasze dusze, a Ty tego nie zauważasz? Oto w dniu waszego postu załatwicie swoje sprawy i uciskacie wszystkich swoich robotników. Oto gdy pościecie, klóćcie się i spieracie, i bezlitośnie uderzacie pięścią. Nie pościecie tak, jak się pości, aby został wysłuchany wasz głos w wysokości. Czy to jest post, w którym mam upodobanie, dzień, w którym człowiek umartwia swoją duszę, że się zwiesza swoją głowę jak sitowie, wkłada wór i kładzie się w popiele? Czy coś takiego nazwiesz postem i dniem miłym Panu? Izaj. 58:3-5; Ps.46,10

Diabeł dąży do sprofanowania naszego postu odciągając nas od społeczności z Bogiem. Pragnie zredukować post do poziomu zwykłej głodówki, w czasie której jesteśmy napięci i poirytowani. Porażki i konflikty spowodowane przez uleganie gniewowi i troskom ściągają na nas poczucie winy i myśli o rezygnacji z kontynuowania postu.

6. Byle wytrwać do końca postu.

Duch jest ważniejszy od ciała a życie duchowe od życia cielesnego. Poszcząc wybraliśmy lepszą część. Obżarstwo, opilstwo i troska o byt powodują ociążałość serca. (Ł. 21,34) Zamiast marzyć o smacznym posiłku na koniec postu skup uwagę na lepszej społeczności z Jezusem i szukaniu Bożego namaszczenia. Tak jak oddawanie chwały Bogu pozbawione radości i wdzięczności jest jedynie zwyczajnym śpiewaniem, tak post pozbawiony pragnienia Boga i pokornej modlitwy, jest niczym innym jak tylko zwykłą głodówką. Powstrzymywanie się od jedzenia i wytrwanie do końca postu nie jest naszym celem lecz jedynie środkiem do celu. Prawdziwym celem jest szukanie Boga i poddanie się Jego woli.

7. Poczucie religijnego obowiązku.

Post nigdy nie powinien być podejmowany z poczucia winy lub religijnego obowiązku czy narzuconego przez kościół nakazu. Ofiara z naszych ciał musi być aktem dobrowolnym, wypływającym z determinacji i chęci postawienia Jezusa na pierwszym miejscu. Każde dawanie i składanie ofiary Bogu musi być ochotne, gdyż ochotnego (dosłownie radosnego) dawcę Bóg miłuje.

„Kto sieje skąpo, skąpo też żąć będzie, a kto sieje obficie, obficie też żąć będzie. Każdy, tak jak sobie postanowił w sercu, nie z żalem albo z przymusu; gdyż ochotnego dawcę Bóg miłuje.” 2 Kor. 9:6-7

Zasadniczo chodzi o to, żeby to, co składamy w ofierze przedstawiało dla nas dużą wartość i było składane dobrowolnie ze szczerego serca. To, co mało kosztuje jest mało warte. Nie przynoś Panu w ofierze ofiar ślepych i kulawych, którymi Go jedynie obrazisz. Tak czynili Izraelici w czasach proroka Malachiasza, czym bardzo rozgniewali Boga.

„...ofiarujecie na moim ołtarzu pokarm nieczysty. I jeszcze się pytacie: Czym go zanieczyściliśmy? Oto tym, że mówicie: Stołem Pana można wzgardzić. Gdy przynosicie na ofiarę to, co ślepe, czy nie ma w tym nic złego? Gdy ofiarujecie to, co kulawe i chore, czy nie ma w tym nic złego? Spróbuj złożyć to swojemu namiestnikowi, a zobaczysz, czy przyjmie to łaskawie albo czy okaże ci przychyłność? - mówi Pan Zastępów. Mal. 1:7-8

Niech twoja ofiara będzie czymś wartościowym i cennym w twoich własnych oczach. Jeżeli zarabiasz 2000 zł, a na ofiarę przeznaczasz 2 zł miesięcznie, zamiast dziesięciny, to czy nie obrażasz Boga? Jeśli potrafisz pościć kilka dni bez jedzenia, to czy można nazwać postem fakt, jeżeli odmówisz sobie jedynie pierwszego śniadania, mając w torbie przygotowane podwójne drugie śniadanie? Jeśli nawet tak, to jakiej jakości i wartości jest to post? Oczywiście czasami sytuacja jest zgoła inna. Czasami Bóg prosi nas o trwanie w poście 1 dzień w bardzo konkretnym czasie, a my postanawiamy pościć w innym terminie cały tydzień. Bóg bardziej ceni sobie nasze posłuszeństwo i pokorę niż niepotrzebne ofiary.

Słowa: „muszę”, „powinienem”, „wypada”, pościć koniecznie należy zamienić na „pragnę”, „chcę”. Jeśli z przyczyn zdrowotnych naprawdę nie możesz pościć, możesz rozważyć częściowe wyrzeczenie się tylko niektórych rodzajów pokarmu np. zrezygnować jedynie z jedzenia słodczy, (oczywiście pod warunkiem, że bardzo je lubisz) lub pomyśleć o powstrzymywaniu się od innych niż jedzenie rzeczy, które są dla ciebie formą

wyrzeczenia. Nie będzie to post w dosłownym tego słowa znaczeniu, ale forma rezygnacji i wyrzeczenia w celu uniżenia się przed Bogiem i ćwiczenia wstrzemięźliwości. Lepszy wróbel w garści, niż gołąb na dachu. Lepsze takie rozwiązanie, niż całkowite zaniechanie prowadzenia wstrzemięźliwego stylu życia. Możesz zrezygnować np. z oglądania TV, komputera, itp. po to, by w tym czasie oddzielić się dla Pana.

Pamiętaj!!! Religijne uczynki wykonywane z poczucia obowiązku to zdecydowanie za mało. Istnieją następne dwa wyższe poziomy naszego zaangażowania i funkcjonowania wykraczające ponad uczynki. Poziom drugi to nasze zaangażowanie i poddanie w posłuszeństwo Chrystusowi naszych myśli i uczuć, a poziom trzeci, najwyższy to codzienne badanie swoich motywów i postaw. To umiejętność udzielenia sobie szczerzej odpowiedzi na pytania: Dlaczego poszczę i modlę się? Czy robię to z wiarą i miłością w sercu? Czy robię to dla ludzi, czy dla Boga? Jeżeli coś robisz dla Jezusa, to zaangażuj w to całe serce i zrób to z miłości do swojego Zbawcy, dla Jego, a nie swojej chwały.

Post pozbawiony głodu Boga jest jak seks bez miłości i czułości, jak dawanie pozbawione radości lub jak sól pozbawiona swojego smaku. Tworzą jedynie pozory prawdziwych wartości. Są formą pozbawioną treści, a tym samym rzeczą bez głębi. Omijają to, co jest sednem postu - drogę do intymnej relacji z Bogiem. Intymność wiąże się ze szczerością i fizyczną lub duchową nagością, (otwartość, szczerość, nic do ukrycia, relacja dwóch serc) Jest nierozdzielnie złączona z otwarciem i zaangażowaniem serca. Prawdziwy post powinien pomóc człowiekowi pozbyć się jego religijności i ułatwić przyjście do Boga z otwartym sercem.

8. Chęć zrobienia wrażenia na Bogu.

Nie ilość dni postu, ani jego rodzaj lecz postawa pokornego, zdeteminowanego serca, nastawionego na szukanie Bożego oblicza robi wrażenie na Panu. Bóg szuka serc uniżonych i zależnych od Niego, które są świadome swojej małości i bezradności, gdy znajdują się bez pomocy płynącej z nieba.

W poście tak, jak w innych dziedzinach chrześcijańskiego życia obowiązuje zasada absolutnej zależności od Bożej łaski - niezasłużonej dobroci płynącej od Boga do ludzi. Nie jesteśmy w stanie przy pomocy postu czegokolwiek wypracować, wymusić lub na cokolwiek zasłużyć ze strony Boga. Post w żadnym razie nie jest rodzajem duchowego rachunku naszych zasług, za który nasz Pan jest zobowiązany zapłacić. Bóg się pysznym przeciwstawia, a pokornym łaskę daje. Nie z powodu naszych uczynków błogosławi nas Pan, lecz ze względu na naszą uniżoną postawę i wiarę w sercach. Post jest tylko wtedy honorowany przez Boga, gdy jest wyrazem uniżenia, poddania i pragnienia społeczności z Jezusem. Musisz być świadomy, że Bóg ze względu na Twój post nie jest ci nic winien. A właśnie dokładnie w taki religijny, błędny sposób myślą ludzie szukający usprawiedliwienia w zakonie uczynków.

9. Pragnienie podobania się ludziom

Jeśli jest to tylko możliwe staraj się ukryć przed innymi, że pościsz. Zachowuj się normalnie, nie chodź ze smutną miną i nie afiszuj się ze swoją pobożnością i gorliwością. Normalnie wykonuj swoje codzienne obowiązki, bez dawania do zrozumienia innym lub chwalenia się, że pościsz. Unikaj rozmów na temat swojego postu. Jeśli ktoś zauważy, że nie jesz i zapyta ile dni pościsz, staraj się zmienić temat rozmowy lub odpowiedz

wymijająco „dzisiaj nie jem „ , „, dziękuję, za poczęstunek, ale nie będę jadł obiadu .. kolacji, itd. „zachowaj jedynie dla siebie informację o długości postu. Nie mów „nie będę jadł jeszcze 16 dni lub nie będę jeszcze jadł do końca miesiąca” ogłaszając tym samym z fałszywą pokorą jaki jesteś bogobojny, dając wszystkim do zrozumienia jak długi jest twój post. W jakim celu? To oczywiste. Żeby dać im podstawę do podziwiania cię i wyrażania swojego uznania. Jedno jednak jest pewne. W takich sytuacjach nie możesz liczyć na błogosławieństwo i odpłatę ze strony Boga. Zgodnie ze słowami Jezusa komentującego post faryzeuszy osoby szukające ludzkiej chwały odebrały już swoją odpłatę od ludzi.

A gdy pościcie, nie bądźcie smętni jak obludnicy; szpecą bowiem twarze swoje, aby ludziom pokazać, że poszczą. Zaprawdę powiadam wam: Odbierają zapłatę swoją. Ale ty, gdy pościsz, namaść głowę swoją i umyj twarz swoją. Aby nie ludzie cię widzieli, że pościsz, lecz Ojciec twój, który jest w ukryciu, a Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odpłaci tobie. Mat. 6:16-18

10. Szukanie ludzkiej chwały i natychmiastowego działania Boga po zakończeniu postu.

Bóg nie jest złotą rybką, ani dzinem z lampy Alladyna spełniającym nasze prośby i marzenia o pełnej blasku służbie wśród znaków i cudów i wizji uciekających ze strachu przed nami demonów. Gdy pościsz i modlisz się o Boże namaszczenie w służbie nie oczekuj, że to zmanifestuje się na drugi dzień po zakończeniu postu i to w dziedzinach i w sprawach na których ci najbardziej zależy, od których uwarunkowany jest twój wizerunek, prestiż i reputacja w oczach innych ludzi. Nie pielęgnuj w sercu marzenia, żeby wszyscy zobaczyli jakim jesteś niesamowicie namaszczonym chrześcijaninem. Spójrz na przykład Jana Chrzciciela, który pragnął maleć, by wzrastać mógł Chrystus. Taką samą postawę przyjęli apostołowie Barnaba i Paweł, gdy po spektakularnym cudzie uzdrowienia chromego człowieka w Listrze będący tego świadkami ludzie chcieli obwołać ich bogami i składać na ich cześć ofiary. Pokorni słudzy Jezusa nie ulegli pokusie pławienia się w ludzkiej chwale. Nawet przez moment nie wahali się co zrobić. Rozdarli swoje szaty, powstrzymali rozentuzjasmowany tłum i całą chwałę oddali Jezusowi. Dz.Ap.14,8-18. Bóg użyje cię w miejscu, czasie i w taki sposób jaki Jemu się będzie podobało. Jednym z celów postu jest wyrobienie w nas postawy poddania i całkowitego posłuszeństwa. Nasz duchowy dowódca z nieba - Jezus użyje swoich żołnierzy w takim miejscu i w takim czasie, który sam uzna za najstosowniejszy.

11. Nie mam siły by pościć.

Powinno być akurat dokładnie odwrotnie. Nie mam siły by wydawać owoce godne upamiętania, nie mam siły i umiejętności by prowadzić święte życie i zwyciężać atakujące mnie siły ciemności i cielesne pokusy o własnej sile, więc decyduję się na poddanie Bogu i post w celu zmiany swojej nędznej sytuacji. Król Jehoszafat ogłosił post w całym narodzie właśnie w momencie , gdy zabrakło im sił i możliwości do stawienia czoła przeważającym siłom wroga. Niechęć do poddania się Bogu w poście świadczy o tym, że dany człowiek pragnie opierać się na własnej sile. Czy żołnierze potrzebują siły do poddania się? Raczej

nie. Wystarczy wywiesić białą flagę i wyjść z rękami do góry. Siła jest potrzebna do walki. Zupełnie analogicznie jest z poddaniem swojego życia Bogu w poście.

12. Złe motywy

Bóg nie honoruje postów podejmowanych z egoistycznych pobudek. Wspaniałą ilustracją pokazującą awersję, wręcz duchową alergię Boga na punkcie egocentryzmu człowieka, a z drugiej strony upodobanie jakie ma nasz Stwórca w postawie pokory i poddania się Jemu jest modlitwa Salomona. Tuż po objęciu tronu Bóg objawił się we śnie Salomonowi i rzekł: „Proś, co ci mam dać?” Młody i niedoświadczony króla mógł prosić o pomoc w pokonaniu wrogów lub bogactwo. Mógł tak, jak wielu innych ludzi, którym objawi się Pan wykorzystać moment Bożego nawiedzenia dla zaspokojenia własnych celów. Salomon postąpił inaczej. Poprosił o rozumne serce do przestrzegania prawa i sprawowania sprawiedliwych rządów. Chciał jak najlepiej reprezentować Boga, jako Jego pomazaniec. Jego postawa bardzo spodobała się Bogu.

„ I podobało się to Panu, że Salomon prosił o taką rzecz. Toteż rzekł Bóg do niego: Dlatego że o taką rzecz prosiłeś, a nie prosiłeś dla siebie ani o długie życie, ani nie prosiłeś dla siebie o bogactwo, ani nie prosiłeś o śmierć dla twoich wrogów, lecz prosiłeś o rozum, aby umieć być posłusznym prawu. Przeto uczynię zgodnie z twoim życzeniem: Oto dam ci serce mądre i rozumne, że takiego jak ty jeszcze nie było przed tobą i takiego jak ty również po tobie nie będzie. Oprócz tego dam ci to, o co nie prosiłeś, a więc bogactwo, jako też sławę, tak iż takiego jak ty męża nie będzie między królami po wszystkie dni twoje. A jeżeli chodzić będziesz moimi drogami, przestrzegając moich ustaw i przykazań, jak chodził Dawid, twój ojciec, przedłużę twoje dni.” 1 Król. 3:10-14

To się nazywa ekstra bonus za poddanie się Bogu. Nie ma żadnej wątpliwości, że Bóg pokornych bardzo chętnie obdarza łaską. O co ty chcesz prosić Boga w czasie postu? Niech historia Salomona będzie dla nas wszystkich lekcją, która wyleczy nas z egoistycznych postaw. Jak widać na powyższym przykładzie uniwersalna zasada, aby najpierw szukać wypełnienia Bożej woli oraz Królestwa Bożego i jego sprawiedliwości odnosi się również do postu. Gdy tak postąpisz, to możesz ufać, że reszta na pewno będzie ci dodana. Pozostałe błogosławieństwa takie jak uzdrowienie ciała, pomyślność finansowa itp. są jedynie naturalnym efektem ubocznym.

Dla niektórych kobiet czasami bardziej ważne jest to ile schudną podczas postu, niż to, na ile przybliżą się do Boga. Dla innych post jest próbą wymuszenia Bożej przychylności dla ich przyziemnych spraw. Pragniesz uzdrowienia z choroby lub zbawienia współmałżonka? Chcesz pozbyć się kłopotów i zagrożeń atakujących twoje życie? To dobrze. Módl się o to, ale niech to nie będzie główny cel i motyw twojego postu. Pościmy by pokazać, że Jezus jest dla nas na pierwszym miejscu. Pościmy bo szukamy Bożego namaszczenia i wypełnienia woli Bożej, ponieważ pragniemy by Bóg zmienił nasze serca we współczujące dla idących do piekła ludzi i prawdziwie miłosierne dla biednych, związanych, odrzuconych, chorych i samotnych. Nie narzucaj w poście Bogu swoich planów prosząc by je pobłogosławił. Staraj się raczej modlić „ *nie moja ale twoja wola niech się stanie.* „ Jest nieporozumieniem, gdy chrześcijanie mają gotową koncepcję i przychodzą

do Boga jedynie po pomoc w zrealizowaniu jej. Przy takiej postawie możesz zostać głęboko rozczarowany i zniechęcony brakiem wypełnienia twoich prośb.

Proście, a nie otrzymujecie, dlatego że źle proście, zamyślając to zużyć na zaspokojenie swoich namiętności. Jak. 4:3

Chrześcijańskie ofiarowywanie i dawanie musi spełniać wymogi stawiane przez Pismo Święte. Bóg nie honoruje ofiar wypływających ze złych, egoistycznych pobudek. Jeśli zdecydowałeś się na obdarowanie kogoś, ofiarowanie czegoś Bogu lub post (żywa ofiara z naszych ciał), to koniecznie postaraj się żeby twoja decyzja była podyktowana następującymi motywami:

Daję, ofiaruję lub poszczę ponieważ:

- Kocham Boga, z miłości do Jezusa. Dawanie to naturalny objaw miłości. W J.3,16 czytamy: „*Albowiem Bóg tak umiłował świat, że dał...*” (dał to, co najlepsze – jedynego Syna)
- Pragnę okazać posłuszeństwo Bożemu Słowu. Biblia nakazuje nam pościć, dawać dobra materialne, wspierać finansowo kościół i ofiarować swoje ciało jako „*żywą ofiarę miłą Bogu*”. Rz. 12,1.
- Chcę z czystego serca wspierać służbę kościoła. Nasze dary i post wspomagają kościół, dzięki czemu może realizować swoje cele.
Każdy, tak jak sobie postanowił w sercu, nie z żalem albo z przymusu; gdyż ochotnego(radosnego) dawcę Bóg miłuje. 2 Kor. 9:7

- Pragnę, aby inni ludzie otrzymywali błogosławieństwo. Jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga, który jest największym dawcą we wszechświecie. Dawanie jest praktycznym sposobem wyrażenia natury darowanej nam przez Boga. Diabeł jest złodziejem, a Bóg dawcą. Wybierz kogo chcesz naśladować.
- Obdarowuję innych, daję dziesięciny i poszczę, ponieważ w ten sposób zasiewam duchowe ziarno na zaspokojenie swoich własnych potrzeb duchowych i materialnych.

Wymieniona powyżej kolejność nie jest przypadkowa. Niektórzy przesadnie akcentują ostatni punkt, spodziewając się, że dzięki dawaniu sami zostaną szczególnie pobłogosławieni przez Boga. To prawda, że gdy dajemy, to sami otrzymujemy „*miarą dobrą, natłoczoną i potrzęsioną przepelnioną*” Ł.6,38, jednak świadomość tej zasady nigdy nie powinna być główną motywacją do dawania. Bóg nie jest bankierem, ani bankomatem, z którego po podaniu odpowiedniego nr PIN wypadną pieniądze. To kochający Ojciec, który w odpowiednim czasie da nam wszystko czego potrzebujemy do życia i pobożności. Najpierw szukajmy Bożego Królestwa i jego sprawiedliwości, a reszta będzie nam dodana. Tak naprawdę jeśli najpierw nie szukamy Bożego Królestwa, to znaczy, że nie szukamy go wcale, gdyż wszystko to, co staje się ważniejsze od tego nadrzędnego celu, automatycznie staje się bałwochwalstwem. Nie da się przeakcentować tego, co we wspomnianym wersecie wyjaśnił Jezus. Sprawy pierwsze muszą być na I miejscu.

W jaki sposób możemy sprawdzić czy mamy właściwy stosunek do tego, co posiadamy? Wystarczy udzielić szczerych odpowiedzi na kilka prostych pytań:

1. *Czy traktujesz to, co posiadasz jako dar od Boga, swoisty depozyt, którym powinienes mądrze zarządzać zgodnie z wolą Boga?*

2. Czy w praktyce to, co posiadamy potrafimy oddać pod opiekę Boga, dobrowolnie wyrzekając się troski o to (martwienia się) wiedząc, że Bóg troszczy się o nasze życie jako dobry Pasterz?
3. W jakim stopniu potrafisz dzielić się swoimi dobrami z innymi?

W szukaniu odpowiedzi ujawniającej stan naszej duszy pomogą nam również kolejne pytania:

Czy służymy Panu z powodu jego błogosławieństw i poczucia religijnego obowiązku? Czy idziemy za Jezusem jak wielu Żydów ponieważ jedliśmy chleb i nasyciliśmy się? Czy szukamy Pana ze względu na chleb i ryby, które jest w stanie pomnożyć, czy raczej z powodu pragnienia bycia z Nim i wypełniania Jego woli? Szukamy Bożego oblicza, czy jedynie Bożej ręki?

Odpowiedział im Jezus i rzekł: Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam, szukacie mnie nie dlatego, że widzieliście cuda, ale dlatego, że jedliście chleb i nasyciliście się. Zabiegajcie nie o pokarm, który ginie, ale o pokarm, który trwa, o pokarm żywota wiecznego, który wam da Syn Człowieczy: na nim bowiem położył Bóg Ojciec pieczęć swoją. Jan. 6:26-27

Pilnuj swoich motywów. Jeśli nie będą czyste, to z pewnością szybko się o tym osobiście przekonasz, gdyż zostaną one poddane próbie, podobnie jak to miało miejsce w życiu bogobojnego Joba. (Job 1,9-11) Job. 1:9-11

„Na to szatan odpowiedział Panu, mówiąc: Czy za darmo jest Job tak bogobojny? Czy Ty nie otoczyłeś go zewsząd opieką wraz z jego domem i wszystkim, co ma? Błogosławiłeś sprawę jego rąk i jego dobytek rozmnożył się w kraju. Lecz wyciągnij tylko rękę i dotknij tego, co ma; czy nie będzie ci w oczy złorzeczyl? Żona Joba nie wytrzymała tej próby.

Podobny sprawdzian dopuścił Bóg do życia króla Hiskiasza „wystawiając go na próbę, by poznać wszystkie jego zamysły” (2Kron. 32,31)

Błędy popełniane w czasie postu

Niektóre z błędów, jakie można popełnić w czasie postu zostały opisane w Izaj. 58:3-7 *„Dlaczego pościmy, a Ty tego nie widzisz? Dlaczego umartwiamy nasze dusze, a Ty tego nie zauważasz? Oto w dniu waszego postu zalatwiacie swoje sprawy i uciskacie wszystkich swoich robotników. Oto gdy pościecie, klóćcie się i spieracie, i bezlitośnie uderzacie pięścią. Nie pościecie tak, jak się pości, aby został wysłuchany wasz głos w wysokości. Czy to jest post, w którym mam upodobanie, dzień, w którym człowiek umartwia swoją duszę, że się zwiesza swoją głowę jak sitowie, wkłada wór i kładzie się w popiele? Czy coś takiego nazwiesz postem i dniem miłym Panu?*

Powyższy tekst praktycznie nie wymaga żadnego komentarza. Jaki zatem rodzaj postu podoba się Bogu?

Lecz to jest post, w którym mam upodobanie: że się rozwiązuje bezprawne więzy, że się zrywa powrozy jarzma, wypuszcza na wolność uciśnionych i łamie wszelkie jarzmo. Że podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz”.

12. Zbyt słabe zaangażowanie modlitewne w czasie trwania postu.

Post bez solidnego wsparcia modlitewnego skazany jest na porażkę. Może dotrwasz do wyznaczonego końca, ale czy będziesz usatysfakcjonowany? Czy Bóg będzie zadowolony z twojej postawy w poście? Post pozbawiony odpowiedniej ilości modlitwy jest ciężkim jarzmem niesionym o własnej sile. A ponieważ naszych sił z powodu braku dostarczania pożywienia nie jest zbyt wiele, dlatego owoce mogą nie przedstawiać się zbyt imponująco, a mówiąc szczerze raczej marnie. Bardzo szybko wyjdzie na jaw nasza cielesność i prawdziwy poziom uświęcenia naszych charakterów. Do głosu dojdzie kłótniowość, gniew, zazdrość, narzekanie czy niecierpliwość. „*Polak głodny to zły*” mówi nasze narodowe przysłowie. Pamiętajmy również, że podczas postu jesteśmy atakowani i kuszeni przez demony. Nie jest uczeń ponad mistrza. Jeśli Jezus był kuszony, to my również będziemy testowani i atakowani przez wroga. Bez bliskiej społeczności z Bogiem w modlitwie trudno jest skutecznie dać odpór demonom. Osoby, które niewiele czasu spędzają w czasie postu przed Bożym obliczem można stosunkowo łatwo rozpoznać i to wbrew pozorom wcale nie po schudnięciu. Tacy chrześcijanie mają smutne, „długie” twarze męczenników i legitymują się jedynie cielesnym zachowaniem, bo tylko na takie owoce bez wsparcia Bożego uzyskiwanego jedynie dzięki modlitwie ich stać. Dokładnie przed tego typu poszczeniem przestrzegał Izraelitów prorok Izajasz.

„Dlaczego pościmy, a Ty tego nie widzisz? Dlaczego umartwiamy nasze dusze, a Ty tego nie zauważasz? Oto w dniu waszego postu załatwiacie swoje sprawy i uciskacie wszystkich swoich robotników. Oto gdy pościecie, klóćcie się i spieracie, i bezlitośnie uderzacie pięścią. Izaj. 58:3-4

Tego typu post może okazać się stratą czasu i jednym wielkim rozczarowaniem. Post pozbawiony odpowiedniej ilości modlitwy może być bardzo smutnym i frustrującym doświadczeniem. Jest jak nieskuteczna próba rozpalenia ogniska w mroźny dzień przy pomocy mokrych zapalek. Ile powinniśmy się modlić? To sprawa indywidualna. Jak to rozpoznać? Niedobór poznajemy po zniecierpliwieniu, braku duchowego odpocznienia i „ciężkim jarzmem”, które świadczą o tym, że polegamy na własnych siłach. Szczególnie pożyteczne w czasie postu są trzy rodzaje modlitwy: chwały (której motywem jest wdzięczność za to, kim jest Bóg i co dla mnie uczynił), uwielbienia (adoracja i zachwyt Bogiem, pragnienie ofiarowania samego siebie z miłości Bogu) i mówienia innymi językami, odzwierciedlające nasze bezinteresowne oddanie i głód Boga. Modlitwa zapewnia nam łączność z Bogiem. Jest źródłem mocy.

Jeśli post pozbawia nas częściowo sił fizycznych, a dodatkowo z powodu zaniedbania modlitwy odcinamy się od wsparcia ze strony Boga, to nie jesteśmy w stanie skutecznie dać odporu atakom ze strony ciała ani ze strony sił ciemności. W takich sytuacjach w bezlitosny sposób do głosu dochodzi ciało ze swoją pożądliwością, egoizmem i złością.

Wśród nich i my wszyscy żyliśmy niegdyś w pożądliwościach ciała naszego, ulegając woli ciała i zmysłów, i byliśmy z natury dziećmi gniewu, jak i inni; Efez. 2:3

Paradoksalnie zamiast się zbliżać do Boga i budować duchowo możemy się oddalać i frustrować z powodu ulegania cielesnym słabościom. To, że w czasie trwania postu

będziemy atakowani i kuszeni przez siły demoniczne jest pewne jak to, że po nocy przychodzi dzień. Nie jest uczeń ponad mistrza. Skoro Jezus był kuszony w czasie postu, to również my będziemy atakowani przez wroga. Pytanie tylko, czy będziemy w stanie stawić im skuteczny opór. W praktyce okazuje się, że bez trwania w modlitwie i Słowie Bożym mamy na to niewielkie szanse. Możemy jak Galacjanie, rozpocząć w duchu, a zakończyć na ciele. W chwili pokusy szybko wychodzi na jaw szkaradna skłonność naszej cielesnej natury do grzechu, niewiary i nieposłuszeństwa.

Bogu podczas naszego postu chodzi przede wszystkim o nasze serce i pogłębienie relacji z Jezusem, a nie o religijną ascezę. Religijni Żydzi nie rozumieli tej prawdy. Specjalizowali się w praktykowaniu rzeczy zewnętrznych. Swoją uwagę, jak każdy religijny człowiek koncentrowali na świętach, szabatach, powstrzymywaniu się od jedzenia, obmywaniach i szeregu innych często wymyślonych przez ludzi nakazach i zakazach. Właśnie z tego powodu usłyszeli napomnienie od Boga: „*Miłosierdzia chcę, a nie ofiary*”. Drogi bracie i siostrze, nie możemy zrobić tego samego błędu w poście, co oni. Pójdźmy raczej za przykładem postu Mojżesza lub doskonałym wzorem pozostawionym nam przez Jezusa. Obaj w czasie postu odizolowali się i całkowicie skoncentrowali na modlitwie i pogłębianiu relacji z Bogiem. Jak widać modlitwa jest pod względem strategicznym niesamowicie ważna dla udanego postu.

Jak się modlić w poście?

Post bez modlitwy to zwykła głódówka, która poza utratą kilku kilogramów masy ciała i podreperowaniem naszego religijnego ego lub zrobienia wrażenia na ludziach absolutnie nic pozytywnego nie wnosi do naszego życia. Tylko post połączony z modlitwą, rozważaniem Bożego Słowa i Jego kontemplacją może zmienić nasze serce we współczujące i nadać świeżego namaszczenia naszemu życiu duchowemu. Diabeł o tym doskonale wie i dlatego będzie robił wszystko żeby odciągnąć nas od modlitwy w czasie postu. Nie zdziw się, jeśli w natrętny sposób będziesz kuszony do robienia wszystkiego, byle tylko nie modlić się i nie trwać w społeczności z Panem. Pamiętaj - dobre jest wrogiem najlepszego. Dobrze o tym wiedziała Maria, gdy usiadła u stóp Jezusa, podczas, gdy jej skarcona za nadmierną troskę siostra Marta pragnąc okazać gościnność swemu Panu krzątała się w tym samym czasie w kuchni. Wykonywała dobrą rzecz, ale ominęła ją dużo lepsza. W czasie postu odłóż inne drugoplanowe sprawy na bok. Wykonuj tylko rzeczy absolutnie niezbędne, wręcz konieczne. Módl się jedynie o takie sprawy, które na pewno są zgodne z wolą Bożą zapisaną w Biblii. Staraj się unikać modlitw, którym celem jest próba załatwienia swoich prywatnych, często cielesnych spraw. (Jak. 4:3) Bóg nie honoruje takich modlitw. Pamiętaj, że post bez modlitwy jest tylko kolejnym rodzajem diety odchudzającej. Odłóż na bok wszelkie obowiązki, które mogą poczekać na swoje załatwienie po zakończeniu postu. Skoncentruj się na szukaniu Bożego oblicza.

1. Módl się o Boże namaszczenie do służby, lepsze poznanie Pana Jezusa i Jego miłości, o serce wrażliwe na Boga i potrzeby innych ludzi. Módl się o wypełnienie woli Bożej w swoim życiu. Korzystając ze słów Jezusa „*nie moja, lecz Twoja wola niech się stanie*” . Nie próbuj niczego na siłę Bogu narzucać. Pan zna ciebie od dnia twojego poczęcia i ma

plan dla twojego życia. To my mamy się poddać Bogu, a nie On nam. To On jest Królem, któremu winniśmy posłuszeństwo.

2. Jeśli jesteś ochrzczony w Duchu Świętym, to staraj się jak najwięcej modlić korzystając z daru innych języków. Taki sposób modlitwy buduje naszego wewnętrznego człowieka – odrodzonego ducha, wprowadza atmosferę neutralności, która jest niezbędna do usłyszenia głosu Ducha Świętego i przyjęcia woli Bożej. Taka postawa bardzo ułatwia słyszenie delikatnego głosu Ducha Świętego. Pomaga także rozpoznać, czy przekonanie na jakiś temat w naszym sercu pochodzi od Boga, czy raczej od ciała lub diabła. (Ef. 6,18 ; 1 Kor 14,4)
3. Módl się wybranymi modlitwami, które znajdziesz na kartach Pisma Świętego. Szczególnie w Nowym Testamencie. Oto wspaniałe przykłady zgodnych z wolą Bożą modlitw:

I o to modlę się, aby miłość wasza coraz bardziej obfitowała w poznanie i wszelkie doznanie. Abyście umieli odróżniać to, co słuszne, od tego, co niesłuszne, abyście byli czysti i bez nagany na dzień Chrystusowy. Pełni owocu sprawiedliwości przez Jezusa Chrystusa, ku chwale i czci Boga. Filip. 1:9-11

Nie przestaję dziękować za was i wspominać was w modlitwach moich. Aby Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam Ducha mądrości i objawienia ku poznaniu jego. I oświecił oczy serca waszego, abyście wiedzieli, jaka jest nadzieja, do której was powołał, i jakie bogactwo chwały jest udziałem świętych w dziedzictwie jego. I jak nadzwyczajna jest wielkość mocy jego wobec nas, którzy wierzymy dzięki działaniu przemożnej siły jego. Jaka okazał w Chrystusie, gdy wzbudził go z martwych i posadził po prawicy swojej w niebie. Efez. 1:16-20

Dlatego zginam kolana moje przed Ojcem. Od którego wszelkie ojcostwo na niebie i na ziemi bierze swoje imię. By sprawił według bogactwa chwały swojej, żebyście byli przez Ducha jego mocą utwierdzeni w wewnętrznym człowieku. Żeby Chrystus przez wiarę zamieszkał w sercach waszych, a wy, wkorzenieni i ugruntowani w miłości. Zdołali pojąć ze wszystkimi świętymi, jaka jest szerokość i długość, i wysokość, i głębokość. I mogli poznać miłość Chrystusową, która przewyższa wszelkie poznanie, abyście zostali wypełnieni całkowicie pełnią Bożą. Temu zaś, który według mocy działającej w nas potrafi daleko więcej uczynić ponad to wszystko, o co prosimy albo o czym myślimy. Temu niech będzie chwała w Kościele i w Chrystusie Jezusie po wszystkie pokolenia na wieki wieków. Amen. Efez. 3:14-21

4. Módl się rozwijając modlitwę „ Ojcze nasz” , traktując tę modlitwę jak szkielet i swego rodzaju schemat, który należy rozwijać własnymi słowami płynącymi ze szczerego serca. Zauważ, że sprawy osobiste są poruszane w tej modlitwie dopiero w drugiej części!!! Najpierw należy uwielbić Ojca w niebie i szukać Jego woli i manifestacji Królestwa Bożego i panowania Króla Jezusa szczególnie w naszym osobistym życiu, a dopiero później wspomnieć o naszych potrzebach (chleb powszedni). Wielu chrześcijan robi odwrotnie.

5. Módl się, proklamując obietnice „w Chrystusie” np:

Dlatego i my od tego dnia, kiedy to usłyszeliśmy, nie przestajemy się za was modlić i prosić, abyście doszli do pełnego poznania woli jego we wszelkiej mądrości i duchowym zrozumieniu. Abyście postępowali w sposób godny Pana ku zupełnemu jego upodobaniu, wydając owoc w każdym dobrym uczynku i wzrastając w poznawaniu Boga. Utwierdzeni wszelką mocą według potęgi chwały jego ku wszelkiej cierpliwości i wytrwałości, z radością. Dziękując Ojcu, który was zdolnymi uczynił do uczestniczenia w dziedzictwie świętych w światłości. Który nas wyrwał z mocy ciemności i przeniósł do Królestwa Syna swego umiłowanego. W którym mamy odkupienie, odpuszczenie grzechów. Kol. 1:9-14

Ale wszystko to, mi było zyskiem, uznałem ze względu na Chrystusa za szkodę. Lecz więcej jeszcze, wszystko uznaję za szkodę wobec doniosłości, jaką ma poznanie Jezusa Chrystusa, Pana mego, dla którego poniosłem wszelkie szkody i wszystko uznaję za śmiecie, żeby zyskać Chrystusa. I znaleźć się w nim, nie mając własnej sprawiedliwości, opartej na zakonie, lecz tę, która się wywodzi z wiary w Chrystusa, sprawiedliwość z Boga, na podstawie wiary. Żeby poznać go i doznać mocy zmartwychwstania jego, i uczestniczyć w cierpieniach jego, stając się podobnym do niego w jego śmierci. Filip. 3:7-10

Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, który nas ubłogosławił w Chrystusie wszelkim duchowym błogosławieństwem niebios. W nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, abyśmy byli święci i nienaganni przed obliczem jego; w miłości. Przeznaczył nas dla siebie do synostwa przez Jezusa Chrystusa według upodobania woli swojej. Ku uwielbieniu chwalebnej łaski swojej, którą nas obdarzył w Umiłowanym. W nim mamy odkupienie przez krew jego, odpuszczenie grzechów, według bogactwa łaski jego. Której nam hojnie udzielił w postaci wszelkiej mądrości i roztropności. Efez. 1:3-8

I nas, którzy umarliśmy przez upadki, ożywił wraz z Chrystusem - łaską zbawieni jesteście - I wraz z nim wzbudził, i wraz z nim posadził w okręgach niebieskich w Chrystusie Jezusie. Efez. 2:5-6

6. Skoncentruj się na oddawaniu Bogu chwały i dziękczynieniu.

A w sercach waszych niech rządzi pokój Chrystusowy, do którego też powołani jesteście w jednym ciele; a bądźcie wdzięczni. Słowo Chrystusowe niech mieszka w was obficie; we wszelkiej mądrości nauczajcie i napominajcie jedni drugich przez psalmy, hymny, pieśni duchowne, wdzięcznie śpiewając Bogu w sercach waszych. I wszystko, cokolwiek czynicie w słowie lub w uczynku, wszystko czyńcie w imieniu Pana Jezusa, dziękując przez niego Bogu Ojcu. Kol. 3:15-17

W modlitwie bądźcie wytrwali i czujni z dziękczynieniem. Kol. 4:2

Nieporozumieniem jest traktowanie modlitwy jako sposobu przekonywania, manipulacji lub walki z Bogiem, którego traktujemy albo jak opieszałego skąpca, ociągającego się z zesłaniem błogosławieństwa, albo jak ograniczonego w swoich możliwościach, Boga który nie potrafi do końca zapanować nad rzeczywistością i udzielić nam pomocy. Takie myślenie i modlitwy obrażają naszego potężnego, a zarazem kochającego Ojca. Jeśli czegoś nie otrzymujemy, to wina zawsze leży jedynie po naszej stronie. Może nią być grzech, niewiara, zła motywacja – egoistyczny cel lub zwykły brak cierpliwości. Może po prostu, to nie jest czas i miejsce na wypełnienie się Bożej obietnicy. Pamiętajmy, że

walczymy z siłami ciemności, własną cielesnością (ciało) i umiłowaniem grzesznego świata (cele, motywy, wartości, mentalność, priorytety życiowe itd.)- to są nasi wrogowie, a nie z Bogiem, któremu należy się poddać. (1 P 5,6-9 ; Jak. 4,10) To niesłychane, że niektórzy chrześcijanie walczą z Bogiem,(w modlitwach na siłę próbują nakłonić Boga do swoich planów) zamiast Mu się poddać, a poddają się diabłu zamiast z nim walczyć.

Przeto poddajcie się Bogu, przeciwstawcie się diabłu, a ucieknie od was. Jak. 4:7

Cel postu

Z analizy 58 rozdziału księgi Izajasza opisującego post dowiadujemy się, że powodem postu nie może być duchowa duma, chęć przypodobania się ludziom lub zadośćuczynienia tradycjom, ani tym bardziej chęć „wymuszenia” na Bogu żeby coś dla nas uczynił.

Pościmy żeby wyzwolić się ze słabości ciała i niewoli grzechu, żeby przygotować się do bardziej owocnej służby dla Królestwa Bożego. Jezus proklamując nadejście Bożego Królestwa ogłaszał prawdę o zbawieniu, uzdrawiał chorych i wyganiał demony. Wypełnił proroctwo z księgi Izajasza, które zacytował w synagodze w Nazarecie po zakończeniu swojego 40 – sto dniowego postu.

Duch Wszechmocnego, Pana nade - mną, gdyż Pan namaścił mnie, abym zwiastował ubogim dobrą nowinę; posłał mnie, abym opatrzył tych, których serca są skruszone, abym ogłosił jeńcom wyzwolenie, a ślepym przejrzenie. Abym ogłosił rok łaski Pana i dzień pomsty naszego Boga, abym pocieszył wszystkich zasmuconych. Abym dał placzącym nad Syjonem zawój zamiast popiołu, olejek radości zamiast szaty żałobnej, pieśń pochwalną zamiast ducha zwątpienia.. Izaj. 61:1-3

Podobnie i my pościmy żeby skuteczniej głosić ewangelię w mocy Ducha Świętego. Podejmujemy się postu żeby potrafić litować się nad ludźmi i umieć okazywać miłosierdzie zagubionym i grzesznym ludziom, których pragniemy przyodziać, nakarmić i obdarzyć miłością. Powstrzymujemy się od pokarmu, by otrzymać większe namaszczenie do uwalniania jeńców z niewoli grzechów i demonów. Zakładamy post żeby złamać chęć polegania na własnych siłach i odrzucić pragnienie szukania chwały dla siebie, zamiast dla Boga. Naszym celem jest zanieśenie ludziom dobrej nowiny, opartej na łasce Boga, który darował za nasze grzechy swojego jedyne Syna Jezusa. Pościmy by skuteczniej opatrywać poranione serca, zanosić radość przebaczenia i uwolnienia tam , gdzie panuje smutek i zwątpienie.

Pościmy również w celu przeżycia indywidualnego duchowego przebudzenia, które oprócz napełnienia Duchem najlepiej charakteryzuje Paweł, jako objawienie i oświecenie. „*Aby Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam Ducha mądrości i objawienia ku poznaniu jego i oświecił oczy serca waszego, abyście wiedzieli, jaka jest nadzieja, do której was powołał, i jakie bogactwo chwały jest udziałem świętych w dziedzictwie jego i jak nadzwyczajna jest wielkość mocy Jego wobec nas, którzy wierzymy dzięki działaniu przemożnej siły jego*” (Efezjan 1:17-19).

Post powinien nas prowadzić do zwycięstwa nad pożądliwością ciała, oczu i pychą życia reprezentujących wrogi Bogu system tego świata. 1J.2,16 Celem postu jest zwycięstwo nad pokusami, które w czasie swojego postu na pustyni odparł Jezus. (1.

pożądanie rzeczy materialnych, 2. szukanie władzy, ludzkiej chwały i pozycji, 3. Pragnienie niezależności i wykorzystania Boga do własnych celów, kuszenie Boga.)

Post powinien być wołaniem duszy: *„Boże jesteś absolutnie niezbędny w moim życiu i służbie, które bez twojej realności i namaszczenia nie mają najmniejszego sensu. Brzydzę się martwą religijnością i poleganiem na własnych siłach. Pragnę umrzeć dla własnych planów oraz egoistycznych pragnień i żyć jedynie dla Ciebie Panie.”*

Post musi być oznaką naszego wewnętrznego głodu za Bogiem, prawdziwej duchowej determinacji, krzykiem serca, które ma dosyć religijności, słabości i cielesności, a nie jedynie religijnego obowiązku.

Nadrzędnym celem naszego postu powinno być pragnienie całkowitego poddania się Bogu, postawienie Jezusa na I miejscu w naszym życiu, rezygnacja z niezależności i polegania na własnych siłach w celu wypełnienia woli Bożej zaplanowanej dla naszego życia.

Głównym zadaniem postu nie jest pragnienie poruszenia sercem Boga lecz naszego. Biblia mówi wyraźnie, że:

Obżarstwo, opilstwo i troski o byt powodują ociężałość (ludzkiego) serca.

Post nie jest formą wywierania presji na Bogu, czymś w rodzaju strajku głodowego i duchowego szantażu podczas którego dziecko mówi do rodzica „nie będę jadł dopóki nie otrzymam tego, o co proszę.” Bóg nas kocha i ma dla nas wspaniałe rzeczy jako swoich dzieci. Nie musimy próbować wykręcać Mu ręki żeby coś otrzymać. Problem leży po naszej stronie. Jest nim cielesność, poleganie na własnych siłach, a szczególnie brak wiary i cierpliwości warunkujących otrzymanie Bożych obietnic. Post dyscyplinuje mnie. Poprzez uśmiercanie cielesności mamy możliwość skupienia się na rzeczach duchowych i przyjęcia postawy otwarcia na działanie Ducha Świętego.

Post grupowy

W czasie trwania postu podejmowanego przez grupę chrześcijan powinna obowiązywać uniwersalna zasada wprowadzona przez króla Dawida. Ta samą zapłatę otrzymują ci, którzy pozostają przy jukach, jak i ci którzy ruszają do walki, pomimo różnicy w obciążeniu i skali podejmowanego ryzyka. 1Sam.30,24. Bez względu na rodzaj postu,(całkowity, bez jedzenia, wyrzeczenie – rezygnacja tylko z niektórych posiłków lub pokarmów), który przed Bogiem podejmują poszczególne osoby, nie należy podkreślać większych zasług tych, którzy bardziej się angażują i wzięli dobrowolnie na siebie większe brzemie, wymagające większego wyrzeczenia. Niech to pozostanie przed Panem. Szukajmy odpłaty u Boga, a nie u ludzi. Porównywanie się z innymi zawsze prowadzi do osadzania, pogardzania lub pychy.

W większości przypadków post to sprawa prywatna między Bogiem a konkretną osobą. Czasami zdarzają się posty zbiorowe lub publiczne. Jedyny coroczny post publiczny wymagany przez prawo Mojżeszowe dotyczył święta odkupienia (Lb 23:27). Był to dzień w żydowskim kalendarzu, kiedy lud miał być pogrążony w smutku i bólu w reakcji na swoje grzechy. (Stopniowo dodawano inne dni postu, dziś jest ich ponad dwadzieścia!). Wzywano także do postu na wypadek grupowego lub narodowego kryzysu: „Na Syjonie dmijcie w róg, zarządzcie święty post, ogłoście uroczyste zgromadzenie” (Joel 2:15). Król Jehoszafat wezwał do postu, gdy Judea została zaatakowana (2Krn 20:1-4). W odpowiedzi na wezwanie Jonasza wszyscy mieszkańcy Niniwy — wraz ze zwierzętami! — pościli. Przed podróżą powrotną do Jerozolimy Ezdrasz poprosił wygnańców o post i modlitwę o bezpieczeństwo na drodze, na której grasowało wielu przestępców (Ezd 8:21-23).

Post grupowy może być wspaniałym i potężnym doświadczeniem pod warunkiem, że istnieje lud gotowy do stawiania jednomyślnie w obliczu takich wyzwań. Przez modlitwę i post przeprowadzone w jednoświadczenia mogą zostać rozwiązane poważne problemy w Kościołach i innych grupach. Dzięki zbiorowemu postowi relacje mogą zostać ulepszone. Gdy istnieje wystarczająca grupa ludzi, która rozumie sytuację, wezwanie do narodowego postu i modlitwy może przynieść ogromne korzyści. Król Brytanii wezwał do dnia poważnej modlitwy i postu w obliczu zagrożenia francuską inwazją w 1756 roku. W dniu 6 lutego John Wesley zapisał w swoim dzienniku: „Dzień postu był dniem chwały, jakiego Londyn nie widywał od czasu Odnowienia. Każdy kościół w mieście był przepełniony, powaga spoczywała na wszystkich twarzach. Z całą pewnością Bóg usłyszał modlitwę i nastąpi jeszcze wydłużenie naszego pokoju”. W dopiskach dodał: „Pokora zamieniła się w ogólnonarodową radość, ponieważ zagrożenie francuską inwazją ustąpiło”. – *Dyscypliny życia duchowego* R. Foster

Ryzyko głodówek

Boisz się o to, jak post wpłynie na Twój organizm? Obawiasz się czy nie wywrze negatywnego skutku na stan Twojego zdrowia? Nie musisz mieć takich obaw. Właściwie przeprowadzony post to samo zdrowie, wręcz eliksir zdrowia i długowieczności. Tak naprawdę jeśli nam coś szkodzi to objadanie się, generalnie nadmiar jedzenia, a nie jego chwilowy brak. Szczególnie szkodzi nam pokarm wzbogacony wszędobylskimi polepszaczami i konserwantami. Nie służy nam podjadanie słodczy między posiłkami, nadmiar złego cholesterolu, szkodzi nam zjadanie zbyt dużej ilości produktów przetworzonych pozbawionych naturalnych witamin, soli mineralnych, błonnika, oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wolimy coś przetworzonego, rafinowanego, polepszanego przez przemysł. Powinniśmy ograniczyć spożywanie żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków oskarżanych o powodowanie alergii, a nawet nowotworów. (wszystkie „E”) Musimy unikać nadmiaru, mąki, cukru (produkty rafinowane) soli i aspartamu. To nie przypadek, że niektórzy nazywają je „białą śmiercią” Szkodzi nam pośpiech i związane z nim szybkie jedzenie, bez przeżuwania i dokładnego gryzienia pokarmu. Należy także poważnie zastanowić się nad dyskutowanym powszechnie wpływem pokarmów modyfikowanych genetycznie. Zyski finansowe to nie wszystko. Tak więc jesteśmy chorzy na własne życzenie. Według Światowej Organizacji Zdrowia nawet 70% chorób ma źródło w złym odżywianiu. Podsumowując całą sprawę można postawić tezę, że szkodzi nam brak racjonalnego żywienia, a dodatkowo brak dostatecznej ilości aktywności fizycznej i niezdrowy tryb życia (np. stres, troski), a nie krótkotrwałe głodówki, czy post. Wpływ głodówek na życie zwierząt udowodniony przez badania naukowe jest bardzo zachęcający. Oprócz rewitalizacji nastąpiło wyraźne wydłużenie życia poddanych eksperymentom zwierząt średnio o 20 - 30% .

Strach przed popadaniem w szkodliwe skrajności

Drogi uczniu Jezusa. Na polskich drogach ginie każdego roku z winy własnej lub z winy innych użytkowników ruchu drogowego około 5 tys. osób. Czy to oznacza, że zrezygnujesz z poruszania się środkami lokomocji? Tym bardziej nie możesz zrezygnować z postu w swoim życiu religijnym, nawet jeśli wydaje ci się czymś ryzykownym lub zbyt trudnym do wprowadzenia w życie. *Trzeba bardziej słuchać Boga, niż ludzi* powiedzieli

apostołowie wychodząc ze spotkania z żydowskim Sanhedrynem. Kogo ty masz zamiar posłuchać?

A może obawiasz się wpaść w sidła ekstremalnego ascetyzmu? Ascetyzm tworzy niebiblijny podział na dobry (duchowy) i zły (materialny) świat i zachęca ludzi do szukania zbawienia w odwróceniu się od fizycznej strony istnienia. Ascetyzm i prawdziwa biblijna pobożność wzajemnie się wykluczają. Tylko pozornie są do siebie podobne. Ascetyzm wyrzeka się posiadania, a pobożność umieszcza dobra materialne i potrzeby ciała we właściwym miejscu i perspektywie. W ascetyzmie nie ma miejsca na radość z błogosławieństwa, a chrześcijańska wstrzeźliwość potrafi żyć w obfitości i znosić niedostatek, umie być nasyconą, jak i głód cierpieć. Flp. 4,12. Chrześcijanin potrafi radować się zaopatrzeniem od Boga. Asceta zadowala się jedynie, gdy jest pozbawiany, a pokorny uczeń Jezusa potrafi rezygnować, w czasie niedoboru jak i radować się z obfitości. Bez umiejętności życia we wstrzeźliwości i umiejętności rezygnowania z oferowanych nam pożądliwości ciała wpadniemy albo w sidła umiłowania tego świata i jego mamony, albo w dół legalistycznego, antychrześcijańskiego ascetyzmu. Obie te drogi prowadzą na manowce i są śmiertelnie niebezpieczne dla naszego życia duchowego. Obie prowadzą do bałwochwalstwa.

Pożądanie bogactwa we współczesnym świecie przybrało formę chorobliwej psychozy, ponieważ zatraciło odniesienie do rzeczywistości. Bardzo często ludzie pragną rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebują i które tylko przez chwilę ich cieszą. Ktoś nazwał ten stan po imieniu: „*Kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, żeby zaimponować ludziom, których nie lubimy*”. Autentyczne zużycie zostało zastąpione przez starzenie psychologiczne, którego zegarem jest zmienna moda. Wartość ludzi zaczęła być określana na podstawie tego, ile wyprodukują, jak wyglądają lub ile posiadają czy zarabiają. Pożądanie władzy i pieniędzy jest nazywane ambicją i jest traktowane jak cnota. Nadmierne gromadzenie stało się roztropnością, a pracoholizm wielu nazywa zaradnością życiową. Nawet chciwość potępiana w Biblii jako bałwochwalstwo świat nazywa przedsiębiorczością. Środki masowego przekazu wmówiły nam, że podążanie za ciągle zmieniającymi się trendami mody jest podążaniem za rzeczywistością. Kult pieniądza i dominacja materializmu i hedonizmu zaślepiły oczy świata. Czujemy wstyd, gdy używamy rzeczy tak długo, aż się nie zużyją. Wielu niewolników mody wymienia zawartość swojej szafy z prawie nowymi kreacjami tylko dlatego, że kreatorzy dyktujący najnowsze trendy powiedzieli, że nie są już modne. Biblia potępia w takim samym stopniu materializm jak i ascetyzm. Podporządkowanie się takiemu choremu społeczeństwu oznacza bycie samemu chorem. *Dyscypliny życia duchowego* R. Foster

Tylko postawa zdrowego umiarkowania i umiejętność dobrowolnego rezygnowania jest ratunkiem przed uwikłaniem się w zgubny, światowy „wyścig szczurów”. Żyjemy jako nowonarodzeni chrześcijanie pod zakonem Ducha, zwanego również chrystusowym zakonem wolności. Jak.1,25;2,12; Gal.6,2. Nie jest to jednak wolność do grzeszenia, by pod jej pozorem ulegać pożądliwościom ciała. Gal.5,13; 1P.2,16. Wszystko nam wolno, ale nie wszystko jest pożyteczne i nie wszystko buduje. Wszystko nam wolno, ale ja nie dam się niczym zniewolić. 1Kor.6,12; 10,23

I. *Pytania do rozważania i dyskusji:*

1. *Jaki jest twój stosunek do tematu postu? Jaką rolę odgrywa post w twoim chrześcijańskim życiu?*
2. *Dlaczego boimy się całkowitego oddania każdej dziedziny życia do dyspozycji Boga ?*
3. *Chrześcijanie w różnym stopniu są oddani Bogu. Od czego to zależy?*
 - Poddanie może być dobrowolne lub przymusowe. Przymusowe jest postawą religijną nie wypływającą z serca, nie jest motywowane miłością.
 - Ufasz na tyle na ile kogoś znasz, wierzymy osobie godnej naszego zaufania.
 - Poddajesz się tylko wtedy, gdy czujesz się bezradny i słaby (wyczerpanie własnych możliwości) Nic zatem dziwnego, że Bóg zsyła na nas różne próby i doświadczenia.
4. *Jak w aspekcie poddania się Bogu rozumiesz modlitwę? Jako pełną wysiłku formę przekonywania Boga, czy raczej jako zgadzanie się z Bogiem, z Jego wolą? Modlitwa to zdobywanie, szturmowanie bram nieba, czy raczej zgadzanie się z Bogiem, poznawanie i wypełnianie Jego woli, poznawanie pragnienia serca Boga? (społeczność, wieczieranie, relacja z Panem, bycie w Nim, a On w nas.)*

Ostrzeżenie. Walkę toczyliśmy z siłami ciemności, pokusami tego świata i z naszą cielesną starą naturą, a nie z Bogiem !!!

Janusz Lindner