

## Text k dvacátému prvnímu setkání

### Půst

(zpracováno podle knihy Anselma Grüna – Půst, modlitba tělem i duší)

Ve středu tohoto týdne začíná letošní čtyřiceti-denní postní období, pojďme se zamyslet nad smyslem půstu v našem duchovním životě. Půst jako takový není křesťanský vynález – postili se Židé, antičtí filozofové, pohané, postí se buddhisté, postí se lidé, kteří si od postu slibují lepší zdraví nebo zhubnutí. Křesťanský půst je ale něco jiného, než cvičení pevné vůle nebo zdravotní prostředek, půst nás má přiblížit Bohu, je znamením pokání, prostředkem k očištění a osvobození, postíme se před důležitými rozhodnutími, nebo v očekávání příchodu Páně. Je neodmyslitelně spjatý s modlitbou a láskou k bližnímu. Půst ve spojení s modlitbou nás disponuje pro setkání s Bohem.

Začněme úryvkem z evangelia, který se bude číst tuto v neděli.

*Ježíš se vrátil od Jordánu plný Ducha svatého. Duch ho vodil pouští čtyřicet dní a ďábel ho pokoušel. Ty dny nic nejedl, a když uplynuly, vyhladověl. Ďábel mu řekl: "Jsi-li Syn Boží, řekni tomuto kameni, ať se z něho stane chléb!" Ježíš mu odpověděl: "Je psáno: `Nejen z chleba žije člověk.'" Pak ho (ďábel) vyvedl vzhůru, v jediném okamžiku mu ukázal všechna království světa a řekl mu: "Všechnu tuto moc a jejich slávu dám tobě, protože mně je odevzdána a dávám ji, komu chci. Jestliže se přede mnou skloníš, všechno to bude tvoje." Ježíš mu na to řekl: "Je psáno: `Pánu, svému Bohu, se budeš klanět a jen jemu sloužit.'" Potom ho (ďábel) zavedl do Jeruzaléma, postavil ho na vrchol chrámu a řekl mu: "Jsi-li Syn Boží, vrhni se odtud dolů! Je přece psáno: `Svým andělům vydá o tobě příkaz, aby tě ochránili, a ponесou tě na rukou, abys nenarazil nohou na kámen.'" Ježíš mu odpověděl: "Je řečeno: `Nebudeš pokoušet Pána, svého Boha!'" Když ďábel dokončil všechna pokušení, opustil ho až do určeného času. (Lk 4,1-13)*

Vyprávění o Ježíšově pokušení na poušti a boji se satanem nám ukazuje, jak zacházet s pokušeními, která na nás útočí nejsilněji právě na poušti a v postu – a nebo si jich na poušti a v postu teprve všimneme. Poušť a půst k sobě neodmyslitelně patří. Obojí nás konfrontuje s naší nahotou, snímá roušku, pod níž se ukrývají naše vlastní přání a myšlenky. Na poušti není nic, za co bychom se mohli skrýt, masky padají. A půst nás činí ještě zranitelnějšími.

V postu svého protivníka objevujeme a poznáváme. Dobrým jídlem a pitím můžeme mnohé potlačit. Hluboko v srdci máme usazenou prázdnotu a nechut', jež se za normálního provozu nemohou dostat na povrch. V postu se setkáváme se sebou samým, s nepřáteli naší duše, s tím co nás svazuje a zotročuje. V postu jde o poznání toho, co nás drží, co nás nese, z čeho žijeme. Když v postu odložíme všechna náhražkovitá uspokojení (a nejde zdaleka jen o jídlo a pití – i když o ně jde primárně), která nás dost často ohlušují a oslepují, poznáme niternou pravdu o nás samých. Postem snímáme slupku, která kryje naše vířící myšlenky a city. Může tak vyjít na povrch vše co je v nás – naše nesplněná přání a touhy, nejistoty a nepokoje, myšlenky kroužící jen kolem nás samotných, kolem našich úspěchů a neúspěchů, kolem majetku, zdraví, seberealizace a kolem našich emocí, jako je hořkost, hněv nebo smutek. Rány v naší duši, přikryté aktivitou, jídlem a pitím, se ozvou. Všechno potlačené vychází na povrch, půst odkrývá kdo jsme a kam jdeme. Nemáme už nic, čím bychom sami naplnili prázdnotu, kterou pocítujeme, která vystupující na povrch, nemáme nic, čím

bychom vytěsnili tužby a potřeby, které se hlásí o slovo. Jsme postaveni tváří v tvář silám, které bojují o nadvládu nad námi. V případě, že se nepokusíme tuto prázdnotu naplnit něčím jiným, zjišťujeme, že jen Bůh ji dokáže naplnit doopravdy a trvale.

Přemíra jídla neškodí jen tělu, ale otupuje i ducha. Jan Kassián (pokud je vám to jméno povědomé, tak Jan Kassián je onen pouštní otec, který se náhle objevil ve žlutém autobusu z Brna do Prahy a provázel nás setkáními v říjnu, v úryvcích z knihy Štěpána Smolena: *Buď kde jsi*) radí bojovat proti obžerství nejen postem, ale i modlitbou a duchovní četbou, primárně četbou Písma svatého – ve smyslu Ježíšových slov: „Nejen z chleba žije člověk, ale z každého slova, které vychází z Božích úst.“ (Mt 4,4)

Půst nás konfrontuje s našimi stinnými stránkami a pomáhá nám sám sebe poznat. Vede nás k našim hranicím, mezím a limitům. Samo poznání sebe sama a svých limitů jsou částí cesty k pokoře, protože pokora je pravda o sobě a o Bohu. Půst nám ukazuje, že jsme lidé s tělem i duší, lidé tělesní, že nemůžeme s tělem zacházet libovolně a že ho musíme přijmout i s jeho potřebami. Tělo se dožaduje svých práv a duch s ním nemůže zacházet jako s otrokem. Taková zkušenost nás vede k pokoře. V postu pocítíme svoji tělesnost, křehkost, závislost na zákonech hmoty a musíme se s tím smířit. Půst není zuřivé horlení proti tělu a jeho zákonům, není to nějaký zoufalý pokus našeho ducha, povznést se nad tělo. Půst je cesta, cesta přiblížení se sami k sobě a také cesta přiblížení se k Bohu. Postem nebojujeme proti sobě samým, ale proti nepřátelům duše, kteří nám chtějí zabránit, abychom se stali sebou samými, Božími syny a dcerami, stvořenými podle Božího obrazu. Svátý Augustin říká, že v postu nejde o to nenávidět své tělo, ale o boj proti zlým návykům a vášním. *„Neboť i po vzkříšení tomu bude tak, že tělo bude v nejvyšším pokoji podrobena plně duchu, a tak bude věčně kvést. Proto se už v tomto životě máme starat o to, aby se zlepšovaly návyky těla a nestavěly se neuspořádanými hnutími proti duchu. Duch však tělu neodporuje z nenávisi, ale pro svou nadřícenost, protože předmět své lásky (tj. tělo) touží podřídit lepšímu.“*

A aby to nebylo tak snadné, musíme si dát pozor i na přílišnou askezi. Svě pudy máme krotit, s Boží pomocí, ale ne je zlomit. Jak poznáme správnou míru? Jakmile nás vede půst k pýše, jdeme vždycky špatně. Kdo se postí pro lidské uznání, nezakusí pozitivní účinky postu. Půst ho nepromění, neosvobodí a neotevře pro Boha. K postu patří neodmyslitelně i zdrženlivost od zlých myšlenek, od souzení ostatních. Tělesný půst má být podle mnišské tradice spojený s postem ducha, v němž nasazují mniši další prostředky jako jsou mlčení, manuální práce a modlitba. Cílem je očistit své srdce a nechat Boha, aby jej přetvořil v příbytek Ducha svatého. Tělesný půst je podmínkou pro půst ducha, postím-li se tělesně ovlivňuji zároveň svého ducha a vedu ho k větší bdělosti. Půst je tedy jedním z prostředků na cestě k čistotě srdce, o které jsme diskutovali v minulých setkáních.

Zdravý půst musí být spojen s láskou k bližnímu, modlitbou a almužnou – a o tom budeme uvažovat v dalších textech.

#### OTÁZKY K TEXTU:

Co si představím, když se řekne půst?

Mám/nemám rád(a) půst – jaké pocity ve mně vzbuzuje povinnost postu na Popeleční středu a Velký pátek? Dodržuji tento předepsaný půst poctivě?

Jaké mám s postem zkušenosti? Mám nějaké? Jestli ne, je nejvyšší čas je získat.

#### ÚKOLY K TEXTU:

Postit se můžeme i za něco nebo někoho – na nějaký úmysl. Obětujeme středeční půst na nějaký úmysl, optimálně poté, co se v modlitbě Boha zeptáme, na jaký úmysl půst obětovat. To samé můžeme opakovat po celou dobu postní, pokud se rozhodneme pro častější půst než jen pro „předepsané minimum“ – tj. popeleční středa a Velký pátek.

Zároveň si pojďme všimnout toho, co se v naší duši během postu odehrává – zkusme si to uvědomit (opravdově, do hloubky, ne jen okrajově) a pojmenovat. Pak to můžeme svěřit Bohu v modlitbě a v případě potřeby (závislosti, neodpuštění, hněv.....) poprosit o uzdravení.