

O kresťanskom pôste

Sväté Písmo nás učí, že Boh sám ustanovil pôst. V Starom zákone príprava na mnohé veľké udalosti obsahovala modlitbu a pôst (ako keď mal Mojžiš na hore Sinaj prijať tabule Zákona). Aj Nový zákon často spomína pôst: i náš Pán sa postil 40 dní pred začiatkom svojho verejného účinkovania. V Cirkvi je ustanovených takmer 180 pôstnych dní (okolo 50 piatkov, [podľa dávneho zvyku aj takmer 50 stried], 4 adventné týždne, 40 dňový veľký pôst).

Už v starokresťanskom spise Didache (Učenie Dvanástich apoštolov) z roku 90, to značí z doby kedy ešte žil apoštol Ján a prvá poapoštolská generácia, sa píše o praxi pôstu toto: „Nech vaše pôsty nie sú s pokrytcami. Oni sa postia druhý a piaty deň po sobote (pondelok a štvrtok). Vy sa však postíte vo štvrtý a v prípravný deň (streda a piatok).“ Teda už v prvom storočí zachovávali kresťania pôstne dni. Rovnako nás o tom učí sv. Epifanos a iný starokresťanský disciplinárny spis Apoštolské konštitúcie vysvetľujú: „Pán nám prikázal postiť sa v stredu a piatky. V stredu preto, že vtedy sa zhromaždila veľrada aby odsúdila nášho Pána, a v piatok, lebo v tento deň pretrpel smrť pre našu spásu.“ Dodnes sú centrálnymi dňami pôstu práve Popolcová **streda** a Veľký **piatok**.

Mnohí mladí sa pýtajú, prečo im chce Cirkev v piatky a vôbec v pôste kaziť radosť, keď nemôžu ísť na diskotéky a na oslavy. No problém s tým nemajú len mladí, ale aj ich rodičia.

Kresťan vidí pôst nie ako nejaký disciplinárny vrtoch Cirkvi, ktorý má človeka oberať o radosť. Keď niekomu umrie mama, otec, manžel či manželka, alebo dieťa, kto by vtedy mal chuť tancovať, výskať, skákať, radovať sa, hodovať? Isto nikto normálny, čo má srdce, cit. Piatkový pôst je pre veriaceho kresťana uvedomením si, že za mňa niekto umiera na kríži. Boží Syn kvôli mne umiera, a ja budem hodovať, tancovať alebo sa zabávať?

V pôste sa naplňujú slová Pána, ktoré povedal o apoštoloch, vzhľadom na svoje zajatie a umučenie: "Vari môžu svadobní hostia smútiť, kým je ženích s nimi? No prídu dni, keď im ženícha vezmú; potom sa budú postiť" (Mt 9, 15). A tento deň či tieto dni si kresťan pripomína práve v piatok a v období pôstu.

Jedným z dôvodov, prečo dnes mnohí katolíci pôst nezachovávajú, je falošný a heretický prístup k ľudskej prirodzenosti, akýsi falošný spiritualizmus, falošná duchovnosť, ktorá zavrhuje alebo ignoruje telo. Mnohí súčasní kresťania stratili pravé nazeranie na človeka ako celistvú jednotu viditeľného (tela) a neviditeľného (duše). Zabúda sa, že ľudské telo je i s dušou súčasťou plánu stvorenia a oboje sú Kristom vykúpené. Toto vznešené kresťanské ponímanie dôstojnosti ľudského tela potvrdzuje apoštol Pavol, keď píše: „vaše telo je chrámom Ducha Svätého ... oslavujte teda Boha vo svojom tele“ (1 Kor 6, 19-20). Iným dôvodom je námietka, že tradičný pôst nie je dnes možný. Veď jeho pravidlá predpokladajú organizovanú, nepluralistickú, kresťanskú spoločnosť, nasledujúcu poľnohospodársky spôsob života, ktoré sú už minulosťou. Zaiste, je v tom istá miera pravdy. No treba povedať, že pôst bol vždy náročný a vždy v sebe niesol ťažkosť.

Pôst nie je diéta. Diétou sa zameriavame na seba, pôstom na Boha. Dnes sú mnohí ochotní sa postiť zo zdravotných či estetických dôvodov, aby schudli, aby vyzerali pekne v očiach ľudí. O pekný ľudský pohľad sa namáhame, a o Boží sa nestaráme? Tamtí majú kvôli časným veciam k svojej diéte aj ochotu, aj silu. Nemôžeme sa my, kresťania, postiť kvôli večným veciam? Na to nám chýba ochota aj sila? Prečo keď ktosi chudne kvôli diéte, tak ho spoločnosť obdivuje a je to i vecou reklamy a biznisu, no keď sa niekto postí zo svojej kresťanskej viery, spoločnosť ho odmieta, vysmieva a uráža? (Spomeňme na školské a závodné jedálne!)

Prvotným cieľom pôstu je stať sa vedomým svojej závislosti na Bohu: Ak máme vždy jedenia a pitia nadostač, ľahko sa staneme príliš sebaistými, vidiac len svoje vlastné schopnosti, a podliehame falošnému pocitu úplnej nezávislosti a sebestačnosti, všetko nám je samozrejmé. Pôst nás cez hlad a únavu teda robí „chudobnými v duchu“, vedomými si svojej slabosti, bezmocnosti a závislosti na Bohu.

Pôst neznamená zavrhnutie Božieho stvorenia. *Veď nič nie je nečisté* (Rim 14, 14) a *Boh všetko stvoril dobré* (Gen 1, 31): Zlo neprebýva v stvorených veciach ako takých, ale v našom zlom vzťahu k nim, teda v našej vôli. Preto pôst nie je odvrhovaním Božieho stvorenia, ale je na očistenie našej vôle. Počas pôstu zapierame naše telesné impulzy, napr. chuť k jedlu a pitiu. Nie preto, že by tieto impulzy boli sami osebe zlé, ale preto, že aj oni boli zasiahnuté hriechom a uvedené do neporiadku a potrebujú byť očistené seba záporom. Aby sme totiž v sebe nastolovali Kristov poriadok vykúpenia, kde nie chute ovládajú nás, ale my ich. **V pôste nejde o zápas proti telu, ale kvôli telu a kvôli duši.** Zavrhovaním toho, čo je hriechne v našej vôli, nenivočíme telo, stvorené Bohom, ale uvádzame ho k jeho pravej rovnováhe a slobode. Ruský kňaz a duchovný mysliteľ Sergej Bulgakov to

vyslovil: *umŕtvujeme telesnosť, aby sme získali telo*. Ak sa v pôste zriekame pokrmov, nejde o nijaké vegetariánstvo, ale robíme naše jedenie duchovnejším, sviatostnejším, prostriedkom spoločenstva s Bohom, Darcom všetkého a Živiteľom všetkých. Lebo len tí, čo sa zdržanlivosťou naučili ovládať svoje chute (a nielen po jedle), sú schopní zakúsiť plnú slávu a nádheru toho, čo nám Boh dáva.

Pôst, modlitba, almužna: Vnútorňý význam pôstu spočíva v jeho spojení s modlitbou a almužnou (skutkami milosrdenstva). O tomto spojení modlitby, pôstu a milosrdenstva hovorí osobitne kniha Tobiáš (12,8). Bez modlitby a prijímania svätých sviatostí sa pôst stáva farizejským a zlým. Nevedie totiž k pokániu a radosti, ale k pýche, vnútornému napätiu, podráždenosti a nevrlosti.

Aj Písmo hovorí o spojení pôstu a modlitby, keď apoštoli mali víťaziť nad démonmi pôstom a modlitbou (Mt 17, 21; Mk 9, 29), keď tak žili prví kresťania (Sk 13, 3), keď sa Pán sám na púšti modlil (Mt 4, 1-11), či keď Mojžiš prijal tabule Zákona na hore Sinaj (Ex 34, 28), alebo keď Eliáš vystúpil na Horeb (1 Kr 19, 8-12). Je prekvapujúce, ako protestanti, ktorí sa tak veľmi chcú dovolávať len na Písmo, zavrhlí pôst, napriek tomu, že o ňom Písmo učí. Podľa slov Pána možno nad diablom víťaziť modlitbou a pôstom. Ktorý vojak, čo dostane dve zbrane proti nepriateľovi, by jednu len tak odhodil? Aj apoštol Pavol sa postil a učí, že modlitba a pôst sú súčasťou aj života kresťanských manželov. Pôst a modlitba sú napokon sprevádzané almužnou, to jest skutkami milosrdenstva. Zmena srdca, jeho obrátenie k Bohu, je cieľom pôstu. Preto pôst vedie k milosrdenstvu. Starokresťanský spis Hermasov pastier z 2. st. spomína, že *peniaze, ušetrené vďaka pôstu, sa dávajú vdovám, sirotám a chudobným*. No dávať almužnu neznačí len dávať núdznemu peniaz, ale aj čas. Dávať nielen to, čo máme, ale aj to, čím sme.

Pôst nebuduje ego, ale spoločenstvo s Kristom: Kresťanský pôst nie je prejavom svojvôle, ale poslušnosti. Nie je to ani trucovitá hladovka, nespočíva vo vymýšľaní nejakých vlastných pôstnych extravagancií a náboženských fantázií, ale sa prijíma ako vyjadrenie kajúceho vedomia spoločenstva Cirkvi ako Božieho ľudu v jej predpisoch. Kresťanský pôst neupriamuje pozornosť iných na seba, ale upriamuje našu pozornosť na Krista. Pôst, modlitba a almužna neznamenujú, že naše osobné úsilie a duchovný rast sú príčinou našej spásy. Naopak, čokoľvek dosahujeme v pôste, je slobodným darom Božej milosti. Teda nielen Božie odpustenie, ale aj naše vlastné pokánie. Vo veľkom kánone sv. Andreja Krétskeho je to pekne vystihnuté: „Sám nemám ani slz, ani pokánia, ani ľútosti. Ale ako Boh, ó Spasiteľu, ty sám ma nimi obdaruj.“ Ved' Pán hovorí: „Bezo mňa nemôžete nič urobiť“ (Jn 15, 5).

Pravý pôst sa deje v srdci a vôli, ako návrat márnotravného syna k Otcovi: Sv. Ján Chryzostom (5.st.) píše, že pôst značí „nielen zriekanie sa jedla, ale aj hriechu“. „Preto sa pôst zachováva nielen ústami, ale aj očami, ušami, nohami, rukami, ba všetkými časťami tela.“ To značí nielen nehýčkať žalúdok jedlami, ale aj neživiť si oči nečistým pozeraním, uši počúvaním ohovárania, ruky konaním nespravodlivosti. Dnes to má svoj nový rozmer vzhľadom na televíziu, počítače, diskotéky, seba ľúbom prezentovaní „vlastných názorov“, ... Sv. Bazil (5.st.) pripomína: „Je zbytočné sa postiť od jedla, a pritom mať záľubu v krutom kritizovaní a urážaní: Neješ mäso, ale požiaraš svojho brata.“

V jednej z pôstnych modlitieb východnej Cirkvi sa píše: „Pravý pôst je odhodenie každej zloby, ovládanie jazyka, zdržanie sa od hnevu, zdržanie sa žiadostí, urážania, falše, krivého svedectva. Keď sa toho zriekame, vtedy je náš pôst pravý i Bohu milý. Zachovávajme pôst nielen postením sa od jedla, no staňme sa cudzincami všetkým telesným vášňam.“

Napokon **pôst** je tým, čo sv. Ján Klimak nazýva „**radosť plodiaci žiaľ**“, lebo ak nás pravý pôst vedie k pokániu, potom nás pravé pokánie vedie k radosti z Božieho odpustenia.

Cirkev putuje k večnosti. A na tejto púti má všetko svoj čas: *je čas plakať, i radovať sa* (por. Kaz 3, 4). Pôst je na našej púti pripomienkou, „že Ženích Cirkvi bol vzatý“, nedele a sviatky sú pripomienkou, že Ježiš je Zmŕtvychvstalý víťaz. Oboje má svoje miesto.