

# Modlitební nástroj:

## Jak se postit

### Co?

Půst je duchovní disciplína, kdy se vzdáváme něčeho, co běžně konzumujeme, abychom se zaměřili na Boha. Tento modlitební nástroj ti ukáže význam půstu v duchovním boji.

### Proč?

„Půst je univerzální střídmostí a modlitba univerzální komunikací s Bohem. To první nás chrání zvnějšku, kdežto to druhé je plamennou zbraní zacílenou proti nepřátelům. Démoni rozpoznají toho, kdo se modlí a postí, na velkou vzdálenost a utíkají od něj, aby se vyhnuli bolestivému zásahu.“ Svatý Theofan Zátvorník

### Biblické odkazy:

„Když se postíš, raději si pomaž hlavu olejem a umyj si tvář, aby tvůj půst nebyl zjevný lidem, ale tvému Otci, který je vskrytu. A tvůj Otec, který vidí vskrytu, tě odmění.“ Matouš 6,17-18

---

### Stručný úvod k půstu

Biblický princip půstu znamená si něco odepřít (většinou se to týká jídla) proto, abychom obrátili svůj zrak k Bohu ve větší intenzitě a zacílení.

Půst je ve Starém i Novém zákoně mnohokrát zmiňován jako něco, co Boží lid praktikoval. Ježíš ho v kázání na hoře zmiňuje společně s modlitbou a dáváním, a proto můžeme předpokládat, že ho považuje za předpoklad učednictví: „Když se postíš...“ (Matouš 6,16). Předpokládá se, že půst bude v životě Ježíšova následovníka stejně běžnou praxí jako modlitba a dávání.

Zatímco slovo půst implikuje zříkání se jídla, důležitější význam nese v tom, že se sytíme samotným Bohem – zdůrazňuje naprostou závislost na Bohu, která nás udržuje při životě více než jídlo. Tím potvrzujeme Ježíšův výrok: „Nejen chlebem bude člověk živ, ale každým slovem vycházejícím z Božích úst.“

Modlitby a půst jsou zbraně, kterých se musíme chopit, pokud máme překonat nepřítelovy plány, jimiž chce poškodit náš život, a dostat se do hlubší úrovně Ducha.

Modlitební nástroj: Jak se postit

## Společný půst

I když je půst hlavně soukromou záležitostí mezi daným člověkem a Bohem, v Bibli také vidíme zmínky o několika společných půstech.

Společný půst se často konal v době, kdy se izraelský národ nacházel v zoufalé situaci. Když si Izraelci uvědomili, že je třeba, aby činili pokání za celý národ, volali k Bohu v půstu a modlitbě a prosili o průlom.

Praktikování půstu také vidíme v určitých „zlomových okamžicích“ Nového zákona. Ježíš řekl svým učedníkům, že když se mají postavit určité démonické aktivitě, je to možné pouze „modlitbou a půstem“.

Ve Skutcích 13 se církev nacházela v kritickém bodu ohledně vstupu na území pohanů. Čteme, že apoštolové a proroci se postili a modlili k Bohu a hledali moudrost k tomu, z čeho později vzešla exploze evangelia, když prolomilo původně nastavenou hranici misie.

V půstu existuje dimenze, která nás vtahuje do duchovní oblasti a do první linie duchovního boje. V důsledku půstu a modliteb může dojít k významným posunům a zásadním průlomům. Proto se půst ukázal během tisíců let jako hlavní nástroj v postupu Božího království.

Ironie je v tom, že když jsme slabí v těle, jsme někdy ve své nejlepší kondici v duchu – duchovně probuzení a bdělí – a proto připraveni na průlom. Zdá se, že sám Ježíš prošel většinou svých životních útoků od satana během čtyřiceti dní půstu na poušti. Toto by nás mělo inspirovat a poučit nás o naší cestě křesťanství a zrání. Když Boží Syn poznal, že ho čeká pokušení a mučení od nepřítele, použil zbraň půstu, a tak přemohl ďábla a jeho anděly.

Ježíšova služba plně začala až poté. Možná určité průlomové, které chceme vidět ve svých životech a v životě své rodiny, církve nebo svého města, nastanou pouze po období půstu a modliteb.

---

## Prakticky: Jak se postit<sup>1</sup>

Níže uvedené tipy se týkají jídla, ale zeptej se Ducha svatého, od čeho by ses mohl postit. Můžeš například vyzkoušet:

- Sociální média

---

<sup>1</sup> Některé z následujících vychází z inspirace kapitolou o půstu z knihy *Uspořádej svůj duchovní svět* od Richarda Fostera.

Modlitební nástroj: Jak se postit

- Alkohol
- Mluvení
- Zábava nebo sport
- Přístroje, které mají obrazovku

„Než se rozběhneš, nauč se chodit“: Přístup „pomalu, ale jistě“ je pro tuto disciplínu zvláště důležitý. Je dobré začít částečným půstem, například celý týden vynechávat vždy jedno jídlo denně, nebo vyzkoušet „Danielův půst“, kdy se vzdáme všech lahůdek a soustředíme se na zeleninu.

**Postupně přidávej:** Jdi ve svém půstu dál – vyzkoušej 24 hodin jednou týdně po dobu několika týdnů. Pokud v tom uspěješ, přesuň se k delšímu půstu – zkus 3 dny v kuse nebo si nastav pravidelný rytmus půstu každé první 2 dny v měsíci. Dobrý nápad je také svůj půst navázat na postní dobu v církevním kalendáři a směřovat k cílenému půstu.

**Plánuj:** Když se připravuješ na půst, zkus si také rozplánovat, co budeš v daném období dělat. Je dobré nemít v období půstu příliš mnoho práce a moci se věnovat modlitbě. Snaž se, abys neměl naplánováno příliš mnoho pracovních aktivit a setkání, spíše si nech čas na záměrné hledání Boha. Také je dobré zkontrolovat, že tvůj zdravotní stav půst umožňuje. Pokud potřebuješ, prober to se svým praktickým lékařem.

**Sleduj se:** Snaž se soustředit na postoj svého srdce. Co ti Bůh zjevuje? Co je třeba změnit?

**Neustávej:** Když začneš, budeš pociťovat bolest z hladu nebo nepříjemné stavy. Není to skutečný hlad – snaž se odolat a použij bolest jako spouštěč pro modlitbu.

Tyto bolesti brzy odezní. Zpočátku může tělo pociťovat určité nepohodlí – je to proto, že se zbavuje toxinů, které se v něm během let nashromáždily v důsledku nesprávné životosprávy. Nenech se tím znepokojit, děkuj Bohu, že se díky tomu zlepšuje tvé zdraví a celkový stav.

**Pokračuj v uctívání:** Zatímco navenek se budeš zabývat věcmi, které je potřeba udělat, ve svém srdci zpívej a uctívej Pána.

**Moudrost:** Buď si vědom omezení svého těla a nedělej nic příliš namáhavého, co by mohlo ohrozit tebe nebo ostatní. Půst ukonči spíše lehce stravitelným jídlem než tím, že se něčeho přejíš.

## **Knihy pojednávající o půstu**

- Uspořádej svůj duchovní svět – Richard Foster
- Shaping History Through Prayer and Fasting – Derek Prince