



21

DNI

Post + *modlitwa*

Prawda, pokój i wdzięczność

K5N

by Sandra & Aga with love





*"W wielkim domu są nie tylko
naczynia złote i srebrne. Są też
drewniane i gliniane.
Jedne służą do celów zaszczytnych,
a drugie - **pospolitych**.*

*Jeśli więc ktoś zachowa siebie czystym od
rzeczy pospolitych, będzie naczyniem do
celów zaszczytnych, poświęconym i
przydatnym dla Pana, gotowym do
wszelkiego dobrego dzieła.*

2 List do Tymoteusza 2:20-21





CZYM JEST **POST**?

Post, określany przez Piotra Zarembę jako Poważne Omawianie Spraw Trudnych :) to specjalny czas, w którym chcemy zbliżyć się do Boga, pogłębić relację z Nim, skupić się na Nim, rezygnując lub ograniczając jedzenie oraz przygotowywanie go.

Post może też przybierać formę rezygnowania z innych spraw, przyjemności, które pochłaniają naszą uwagę na rzecz poświęcenia tego czasu Bogu.





CZY POST JEST BOŻYM PRZYKAZANIEM?

NIE, Post nie jest czymś, czego Bóg od nas wymaga. To osobista decyzja i indywidualna chęć każdej osoby. Biblia ukazuje post jako coś dobrego, jako coś co pomaga w podejmowaniu ważnych decyzji.

Estera wyznaczyła 3 dni postu zanim udała się do króla, by prosić o ocalenie Żydów. Dzieje Apostolskie uczą, że post był nieodłączną częścią życia ówczesnego Kościoła.

Księga Estery 4:16; Dzieje Apostolskie 13:2-3 i 14:23





CZY POST JEST BOŻYM PRZYKAZANIEM?

Sam Jezus, zanim rozpoczął nauczanie, przez 40 dni pościł na pustyni.

Więcej na ten temat znajdziesz w rozważaniu Piotra Zaremby pod tytułem "Modlitwa i post według Jezusa" na YouTube.

Post jest także wyrazem uwielbienia – np. prorokini Anna, mimo podeszłego wieku, dniami i nocami nie opuszczała świątyni, gdzie oddawała Bogu cześć w postach i modlitwach.

Ewangelia św. Łukasza 3:23 i 4:1-13 oraz 2:36-37





CZY POST OZNACZA UMARTWIANIE CIAŁA I SMUTEK?

NIE, post nie służy temu, by manifestować przed innymi swoją duchowość.

*„W czasie postu nie przybierajcie ponurej miny,
jak to czynią obłudnicy.*

Wykrzywiają oni swoje twarze, aby ludziom pokazać, że poszczą.

Zapewniam was, odbierają swą całą zapłatę.

Ale ty, gdy pościsz, namaść swoją głowę i umyj twarz.

To nie ludzie mają widzieć, że pościsz, lecz twój Ojciec,

który jest w ukryciu, a twój Ojciec,

który widzi również to, co ukryte, odpłaci tobie.”

Ewangelia św. Mateusza 6,16-18





CZY POST OZNACZA UMARTWIANIE CIAŁA I SMUTEK?

*„Oto na tym polega post, który Mi się podoba:
Że się wyzwala z więzów niegodziwości, zrywa powrozy jarzma,
wypuszcza na wolność gnębionych i łamie wszelkie
poddanie.*

*Że podzielisz swój chleb z głodnym, biednych tułaczy
przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, okryjesz go szatą,
i nie odwrócisz się od swego rodaka.*

*Wtedy twe światło wystrzeli jak poranek, szybko wzejdzie twe
uzdrowienie, twa wiarygodność pójdzie przed tobą,
a chwała Pana będzie twoją tylną strażą...”*

Księga Izajasza 58:5-8





CZY POST ZAWSZE = GŁODÓWKA?

*Post w Biblii jest w większości przypadków postem,
w którym się nie je.*

*Wyrzeczenie się czegokolwiek, co przeszkadza w większym
skupieniu się na Bogu, jest rodzajem postu
(np. zaniechanie współżycia na pewien czas, by skupić się
na modlitwie, jak w 1 Liście do Koryntian 7:5)*

*W poście jednak przede wszystkim chodzi
o skupienie się na Bogu, o poświęcenie Mu więcej czasu,
niż zazwyczaj, o lepszą „synchronizację” z Nim.
Nie mamy więc skupiać się na tym że jesteśmy głodni,
bo wtedy pomijamy główny cel postu.
Dlatego warto zauważyć, że post może przybierać różne formy.*





RODZAJE POSTU

*W ujęciu K5N :)
W sieci znajdziecie mnóstwo innych, bardziej
szczegółowych podziałów.
My zdecydowaliśmy się na 4 główne rodzaje postu.*

POST CAŁKOWITY

*Najbardziej "gastronomicznie restrykcyjny" rodzaj postu.
Typowo polega na całkowitym powstrzymaniu się
od jedzenia i pozostawaniu jedynie przy picciu wody
lub lekkich soków i/lub naparów ziołowych.*

POST WYKLUCZENIOWY

*Polega na wykluczaniu z diety pewnych pokarmów/napojów,
bądź całych ich grup.*

*Przykładowo: niektórzy rezygnują z mięsa, inni z alkoholu,
słodczy, chleba itp.*

*Podzbiorem postu wykluczeniowego jest popularny
Post Daniela oparty na jarzynach i wodzie.*

*Ten rodzaj postu jest często bardzo zdrowy, przyjazny
dla początkujących i możliwy do utrzymania na dłużej.*





POST CZASOWY, tzw. ŻYDOWSKI

W tradycji hebrajskiej "od wschodu do zachodu słońca". Ten rodzaj postu polega na wybieraniu pewnych okresów całkowitego postu w ciągu doby, np. od 16:00 do 6:00 rano. Wielu ludzi wybiera zamiast tego jeden posiłek, którego nie spożywa - np. obiad lub kolację.

MEDIA-POST lub POST dotyczący ROZRYWKI

Nie każdy może prowadzić post związany z jedzeniem, np. z powodów zdrowotnych. Dla wielu z nas większym wyzwaniem jest też powstrzymanie się od spędzania czasu w Internecie, w mediach społecznościowych, przed telewizorem, grą komputerową lub Netfliksem. Może w styczniu "zamkniesz usta" (hebrajskie znaczenie słowa "post") na niemądre zjadacze czasu?

UWAGA: post i jego typ ZAWSZE warto skonsultować z lekarzem!





JAK DŁUGO MAM POŚCIC?

Do skutku :)

My planujemy Wyzwanie na 21 dni.

Możesz wyznaczyć sobie również inny okres np. 24h, 3 dni, tydzień, lub do czasu, aż otrzymasz odpowiedź na swoje pytanie zadane Bogu.

Post powinien być ograniczony w czasie, szczególnie gdy dotyczy on wstrzymania się od jedzenia.

Pamiętaj, że celem postu nie jest ukaranie i umartwianie twojego ciała, ale pogłębienie relacji z Bogiem.

Niejedzenie przez dłuższy czas może być szkodliwe dla zdrowia, nie o to nam chodzi!





CZY POST JEST DLA KAŻDEGO?

JAK NAJBARDZIEJ, choć nie każdy rodzaj postu będzie dobry dla każdego.

Post w rozumieniu wstrzymywania się od jedzenia wymaga rozsądnej oceny własnego stanu zdrowia - zwłaszcza osoby przewlekle chore lub będące pod okresową opieką lekarza powinny koniecznie skonsultować swoje możliwości.

Co do samego celu postu – tak, post jest dla każdego, kto chce wzmocnić swoją relację z Bogiem, wsłuchać się w Jego głos
ODRÓŻNIĆ RZECZY NIEZWYKŁE OD POSPOLITYCH.
Jest to szczególny czas, z którego warto skorzystać.

Zapraszamy, przejdź z nami plan 21 dni postu!





GDZIE SZUKAĆ POMOCY I DODATKOWYCH INFORMACJI?

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, możesz liczyć na naszą pomoc i wsparcie.

1. Polub nas na Facebooku: <https://www.facebook.com/kosciol5N>
2. Zostaw nam wiadomość na Messengerze.
3. Napisz na adres info@k5n.pl
4. Sprawdź materiały na stronie k5n.pl

Bądźmy w kontakcie nie tylko w czasie postu!

