

POSTIŤ SA AKO
DANIEL

SPRIEVODCA DANIELOVÝM PÔSTOM



AKO ČÍTAŤ BIBLIU LEPŠIE

PRI ČÍTANÍ KAŽDÉHO TEXTU UROB NASLEDOVNÉ:

PROS – Boha, aby sa s tebou v tejto chvíli spojil. Pri modlitbe začni tým, že spomalíš a pozveš Boha, aby ti pomohol porozumieť, čo daný text znamená pre tvoj život. Vyčisti si myseľ od všetkých rozptýlení a sústreď sa jednoducho len na to, čo chce v tejto chvíli Boh robiť.

ČÍTAJ – pomaly vybranú časť Písma. Najprv si prečítaj celý text a vyznač si slová a vety, ktoré ťa zaujali. Pri druhom čítaní sa pri týchto častiach zastavuj.

PREMÝŠĽAJ – o tom, čo ťa zaujalo. Ako sa tento text vzťahuje na veci v tomto období tvojho života? Ako môže k tebe Boh cez tieto slová hovoriť? Predstav si, že žiješ v Ježišovej dobe. Ako by si reagoval/a na tento text? Čo pre teba znamená dnes?

REAGUJ – na Písmo. Hovor priamo s Bohom o tom, čo ti leží na srdci a v mysli. Hľadaj spôsoby, ako žiť podľa toho, čo ťa oslovilo, dvoma spôsobmi: osobne a so svojou skupinkou.

DEŇ 1



**PÔST:
ZDRŽIAVANIE
SA HMOTNÉHO
JEDLA KVÔLI
DUCHOVNÉMU
CIEĽU.**



DEŇ 1

Úvod k Danielovmu pôstu

Čo presne z teba robí... teba? S touto otázkou zápasia filozofi od počiatku času. Jasné, máš telo, ale nie si len telo. Áno, máš dušu, ale nie si len duša. Máš myseľ, ale nie si len emócie a myšlienky. Si súčtom všetkých týchto vecí, ktoré spolu splývajú v dokonalej harmónii.

Ježiš, ako tvoj Stvoriteľ, tomu rozumie. Preto nás vyzýva: "*Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, z celej svojej mysle a z celej svojej sily.*" (Mk 12, 30). Ako jednotlivé noty akordu, každá tvoja časť spolupracuje na vytvorení niečoho úžasného - úplne spojeného a tebe vlastného. Si tvorený mysl'ou, osobnosťou (srdcom), telom (silou) a duchom.

Všimol si si niekedy, ako myseľ, duša, srdce a telo spolupracujú? Ak trpí tvoje duševné zdravie, trpí aj tvoje fyzické zdravie. Keď sa tvoja aktivita zníži, všimneš si, že mozog máš hmle. Ak sa zhorší tvoje duchovné zdravie, tvoje emócie budú tiež hocijaké.

Duševné, fyzické a emocionálne zdravie zohráva veľkú úlohu aj v tvojom duchovnom zdraví. Nie sú len spojené, sú navzájom poprepájané. Tvoje telo, myseľ a duch sú hlboko prepojené. Znamená to, že prostredníctvom telesnej disciplíny môžeme zažiť duchovný prielom. Ak sa chceš cítiť lepšie po fyzickej, duševnej a duchovnej stránke, pozývame ťa na zážitok, ktorý ti zmení život a hlboko ovplyvní celú tvoju bytosť. Aký? Volá sa pôst.

Jednoducho povedané, pôst je zdržanie sa fyzického jedla kvôli duchovnému cieľu.

Teológ Richard Foster to vyjadril takto: Pôst je dobrovoľné zrieknutie sa nejakej inak bežnej činnosti v záujme intenzívnej duchovnej aktivity. Na bežných životných činnostiach nie je nič zlé, ale sú chvíle, keď ich potrebujeme odložiť, aby sme sa mohli sústrediť. Pôst nám pomáha vidieť, čo nás ovláda.

Či už tomu veríš, alebo nie, medzi žalúdkom, mysl'ou a duchom existuje priame prepojenie. Naprieč Bibliou vidíme, že zdržanie sa od jedla na určitý čas ťa môže priviesť k bohatšiemu, hlbšiemu a silnejšiemu vzťahu s Bohom.

V tomto štúdiu preskúmame populárne duchovné cvičenie známe ako Danielov pôst. Tento pôst vychádza zo starozákonnej knihy Daniel, ktorú budeme študovať v každodenných zamysleniach.

Neber to, prosím, ako diétu. Pôst nie je zameraný na chudnutie. Cieľom tohto 21-dňového pôstu je skrotiť naše chute, osviežiť ducha a rásť vo viere. Každý deň sa rozhodneš pre Ježiša namiesto šišiek, pizze a kebabu.

Viem, že to znie ako veľká obeť, ale pozri sa na to takto: Možno si prišiel o niektoré z najväčších Božích prielomov vo svojom živote, pretože si nikdy úplne nevyužil moc Jeho Ducha!

Nemôžem sa dočkať, až budeme môcť oslavovať obnovenie, ktoré Boh prinesie do tvojho života a spoločenstva počas nasledujúcich 21 dní!

Ako teda budú vyzerat' naše nasledujúce tri týždne?

CIEĽ

Pôst je duchovná disciplína, ktorá nás má hlbšie spojiť s Bohom. Zahŕňa to, že sa vzdáme niečoho fyzického (napr. upokojujúceho jedla) kvôli niečomu duchovnému (napr. čerstvému naplneniu Božím Duchom). Počas nasledujúcich 21 dní obetujeme niektoré z pravidelných príjmov jedla a nahradíme ich čítaním Biblie, modlitbou a zapisovaním do denníka. Celkovým cieľom je dopracovať sa k väčšiemu hladu po Bohu samotnom!

PÔST - ČO SA ODPORÚČA

Pozývame ťa k čiastočnému pôstu s názvom "Danielov pôst". Počas neho obmedzíme svoju stravu len na ovocie a zeleninu. Táto zásada bola prevzatá zo života Daniela, ktorý sa rozhodol postiť, keď bol pod veľkým tlakom. Výsledkom bol jeden prielom za druhým. Návod na tento pôst pochádza z prvej kapitoly knihy Daniel, kde mladý prorok hovorí: "*Len vyskúšaj svojich služobníkov... Nech nám dávajú jesť zeleninu a piť vodu.*" (Daniel 1, 12).

Nebude to len kapusta a špenát. Hoci z nášho každodenného jedálnička vylúčime niektoré bežné veci, stále ti k dispozícii zostanú potravinové košíky plné chutných možností.

Ovocie: Odporúčame čerstvé alebo mrazené (najmä nízkoglykemické ovocie). Medzi nízkoglykemické ovocie patrí bobuľové ovocie, jablká, broskyne, grapefruit, čerešne a hrozno. Konzervované ovocie je tiež možnosť, ale len ak neobsahuje pridaný cukor, farbivá alebo iné konzervačné látky.

Zelenina: V rámci diétného plánu je povolená čerstvá, mrazená alebo konzervovaná zelenina, pokiaľ neobsahuje pridanú soľ. Túto zeleninu - a dokonca aj zemiaky - môžete jesť v hojnom množstve.

Celozrnné obilniny: Upustite od spracovaných druhov a zamerajte sa na varenie nerafinovaných celozrnných obilnín, ako sú amarant, jačmeň, hnedá ryža, quinoa, proso, ovos a pšenica. Kvasený chlieb či chlieb vyrobený z droždia nie je povolený, no ak nájdete celozrnný chlieb alebo sucháre vyrobené bez droždia, tie spadajú do povolených potravín.

Strukoviny: Sušené alebo konzervované druhy sú povolené, ale konzervované druhy by nemali obsahovať žiadnu soľ ani iné prísady. Medzi druhy strukovín patrí čierna fazuľa, cícer, šošovica a iné druhy fazule. Tiež sa môžu konzumovať v hojnom množstve.

Orechy a semená: Všetky orechy a semená sú povolené, ak sú surové alebo pražené nasucho bez soli.

PÔST - ČO SA NEODPORÚČA

Mäso a vajčka: Živočíšne bielkoviny akéhokoľvek druhu nie sú počas trojtýždňového pôstneho plánu povolené, keďže konkrétne mäso je v knihe Daniel vylúčené. Namiesto toho ťa povzbudzujeme, aby si bielkoviny získaval zo strukovín, celozrnných potravín, orechov a semiačok.

Mliečne produkty: V tomto pláne tiež nie sú povolené, ale môžete v receptoch používať nespracované alebo domáce rastlinné mlieka.

Spracované jedlo: Akékoľvek potraviny, ktoré sú spracované nad rámec balenia, sú počas Danielovho pôstu v podstate zakázané. Patria sem vyprášané jedlá, rôzne mrazené výrobky a dokonca aj balené potraviny vhodné pre vegánov. Tento stravovací plán kladie dôraz na celé, nespracované potraviny, takže sa budeš musieť vzdať aj vegetariánskych hamburgerov, pokiaľ si ich nedokážeš pripraviť priamo zo schválených surovín.

Ak máš nejaké zdravotné problémy, ktoré by ti mohlo brániť zúčastniť sa Danielovho pôstu, existujú aj iné možnosti, ako sa zapojiť do rovnakej duchovnej disciplíny. Napríklad: Vylúč kofeín, sladkosti, alebo sociálne siete.

Details nie sú až také dôležité ako Duch, v ktorom sa zúčastňuješ. Pôst nie je o zákoníctve; je o láske. Stravujeme sa čisto a obetujeme niektoré z našich obľúbených jedál, aby sme si pomohli rásť v závislosti na Bohu. Keby to bolo ľahké, nepotrebovali by sme Boha, aby nás cez to previedol. To je zmysel pôstu. Tvoj hlad by mal byť pripomienkou, že máš hľadať Božiu silu. Hlad by ťa mal podnietiť k tomu, aby si sa začal modliť.

Podnet na modlitby: Keď začínaš tento čas modlitby a pôstu, popros Boha, aby ti ukázal veci, ktoré zaberajú v tvojom živote miesto, kde môžeš byť naplnený Duchom Svätým.

Pros Boha o silu, aby si tieto veci na nasledujúce tri týždne zvládol odložiť, a aby ťa namiesto nich počas pôstu naplnil zameraním na to, čo uctieva Jeho.

Dobrym miestom kde začať, je ovocie Ducha (Galatským 5,22): láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, nežnosť, dobrotivosť, vernosť, krotkosť a zdržanlivosť.

DEŇ 2



PÔST NIE JE
HONBOU ZA
BOŽÍM
POŽEHNANÍM.
JE JEDNODUCHO
HONBOU ZA
BOHOM.



DEŇ 2

Prečo sa postíme? Očakáva sa to.

ČÍTAJ: Matúš 6:16-18

"Keď sa postíte, netvárite sa zachmúrene ako pokrytci. Tí zanedbávajú svoj výzor, aby bolo ľuďom zjavné, že sa postia. Amen, hovorím vám: Oni už majú svoju odmenu. Keď sa však ty postíš, natri si hlavu olejom a tvár si umy, aby nie ľudia videli, že sa postíš, ale tvoj Otec, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec, ktorý vidí aj to, čo je v skrytosti, ti odplatí."

Často máme predstavu, že pôst je len pre tých super duchovných. Kresťania sediaci na vrchole zahmleného kopca v dialógu s počuteľným hlasom z neba. Možno to pre niektorých ľudí platí, ale určite nie pre väčšinu. Pôst nie je nejakým exkluzívnym rituálom pre výnimočne zbožných, je to skôr spôsob života pre všetkých učeníkov - vrátane teba.

V Matúšovi 16 Ježiš začína svoje vyhlásenie jednoduchou vetou. Začína takto: *"Keď sa postíte..."* Nepovedal: *"Ak sa budete postiť..."* Namiesto toho hovorí: *"KEĎ sa postíte."* Podľa Ježiša sa pôst očakáva. Je to dôležitá súčasť nášho životného štýlu kresťana. Je to jednoducho niečo, čo kresťania robia - nie niečo, o čom by ich potreboval presviedčať.

Prečo Boh chce, aby sme sa postili? Pretože nás to robí otvorenými voči tomu, čo pre nás On má. Keď rozptýlenia odsunieme nabok, Boh sa s nami stretne v našej slabosti a hlade. Áno, je veľmi ťažké odložiť jedlo na akýkoľvek časový úsek. Vyžaduje si to oddanosť a disciplínu. V tomto odseku je však zaslúbenie. Ježiš uzatvára: *"...a tvoj Otec, ktorý vidí aj v skrytosti, odplatí ti zjavne."* (Mt 16:18, Roh) Keď sa postíš v súkromí, Boh ťa odmeňuje verejne.

Tu je však varovanie. Pôst nie je o tom, aby si od Boha niečo dostal. Ide skôr o to, aby sme sa Bohu darovali. Áno, je tu prísľub odmeny. Táto odmena však nemusí mať žiarivú červenú mašľu a pýšiť sa veľkou cenovkou. Tvojou odmenou môže byť obnovená sila, pokoj mysle, alebo väčšia blízkosť s Bohom. To všetko sú väčšie veci, ako sa dajú kúpiť za peniaze. Pôst nie je o tom, že Boha prinútiš konať v tvoj prospech - je o tom, že ťa Boh premieňa.

Pôst nie je honbou za Božím požehnaním. Je jednoducho honbou za Bohom. Bodka. Koniec vety.

Podnet do denníka:

Sprav si zoznam vecí, ktoré ťa ohľadom pôstu najviac znepokojujú. Vyznaj tieto veci Bohu. Potom si sprav zoznam vecí, ktoré dúfaš, že získaš počas tohto času zamieriavania sa na Božie požehnanie a vďačnosť.

DEŇ 3

**“DANIEL SI
ZAUMIENIL,
ŽE SA
NEPOŠKVRNÍ...”
(DANIEL 1:9)**

DEŇ 3

Prečo sa postíme? Aby sme sa očistili.

ČÍTAJ: Daniel 1:1-17

Kniha Daniel rozpráva príbeh Daniela (samozrejme), ktorý bol charizmaticky sedemnášťročný vodca z rodu kráľa Dávida. S priateľmi boli prinútení žiť v Babylone, pretože jeho mesto, Jeruzalem, bolo dobyté a ľud odvedený do otroctva. Izraelci boli nútení žiť v exile pod tvrdou nadvládou Babylonu. Toto kráľovstvo bolo v ostrom protiklade s Danielovou vierou. Vyhľadávali pomstu a milosrdenstvo ignorovali. Milovali vojnu a nenávideli mier. Uctievali modly a znevažovali Boha Izraela.

V prvej kapitole čítame, že Daniela zamestnali, aby pracoval pre vládu kráľa Nabuchodonozora, lebo boli silný, múdry a pekný. (Vážne, pozri si verš 4!) Počas vstupných slávností mu ponúkli švédske stoly plné nezdravého jedla. Som si istý, že tam boli aspoň dve čokoládové fontány. Daniel si uvedomoval, že ponúkané jedlo bolo úplne v rozpore s prikázaniami o kóšer jedle v židovskom Písme. Preto slušne požiadal, aby ho nemusel jesť. Daniel 1:9 to rozvíja: „*Daniel si zaumienil, že sa nepoškrvní kráľovskou stravou ani vínom, ktoré píjaval kráľ.*“

Pôst nie je iba o jedle. Zrejme ti nikdy neponúknú nečisté jedlo, ktoré požehnala babylonská bohyňa. Avšak kultúra sa ťa neustále snaží zviest' na babylonské správanie. Každý deň kráčaš popri švédskych stoloch plných zhýralostí a možností. Hody ponúkajú cukrovinky lákavé na pohľad s nebezpečnými následkami. Ohováranie je vzdialené len na jedno pristavenie sa "na pokec". K ohavným videám je ľahký prístup. Sebeckto je štandardné nastavenie našej spoločnosti, ktorá ťa neustále nabáda, aby si sa "poškrnil" návykovými látkami, honbou za blahobytom, sebeckými ambíciami a napokon, hľadaním zmyslu na nesprávnych miestach.

Urob rozhodnutie, aké urobil Daniel. Nepoškrňuj sa kultúrnymi cukrovinkami. Plávaj proti prúdu spoločnosti. S úctou odmietni všetko, čo sa môže postaviť medzi teba a Boha.

Podnet do denníka:

Sprav si zoznam bežných pokušení, ktoré sú okolo teba. Pri každom, ktoré napíšeš, popros Boha, aby ťa chránil od všetkého, čo ťa poškrňuje a odvádza od Neho.

DEŇ 4

PÔST NIE JE O JEDLE.
JE O ZÁMERE.



DEŇ 4

Prečo sa postíme? Koriguje to naše zameranie.

ČÍTAJ: Daniel 9:3

“Potom som sa obrátil tvárou k Pánu Bohu, aby som v modlitbe vrúcne prosil o zmilovanie. Pritom som sa postil vo vrecovine a v popole.”

V 9. Kapitole stojí Daniel pred dilemou. Mal živé vízie plné hrôzy a nešťastia, ktoré prichádzali na jeho národ. Len pre kontext – odohráva sa to v čase, keď je ríša v rozklade. Bolo to nepochybne desivé a mätúce. Vidieť všetko to zranenie a bolesť viedlo proroka k modlitbe. Modlitba v Danielovi 9 nám poskytuje skvelý vzor, ako sa modliť počas krízy (Spomínaš si na rok 2020?).

Keď sa Daniel cítil premožený, snažil sa napraviť svoje zameranie. Ako to urobil? Pôstom! Keď sa postíme, pomáha nám to zamerať sa na Boha. Pomôže ti to viac sa sústrediť na Neho, čo zmení tvoju perspektívu a pohľad na svet. Keď sa sústredíš na to, čo nemôžeš mať, rýchlo stratíš zo zreteľa svoj hlavný cieľ - priblížiť sa k Ježišovi. Potrebuješ sa vážne zaoberať svojimi potrebami. Nie je to len rozmar či letmá myšlienka. Potrebuješ dať Bohu najavo, aké je to pre teba dôležité. Pôst nie je o jedle - je o zámere.

Pôst je mocný, lebo koriguje to, na čo sme zameraní. Pôstom Bohu vyjadruješ, že to so svojou modlitbou myslíš vážne. Modlitba je olejom tvojho pôstu – dovoľ, aby tvoj pôst zapálila. Bez modlitby je pôst iba diétou. Keď sa postíš, modli sa s očakávaním. Božie vyslobodenie môže byť na druhej strane tvojho odovzdania sa.

Vidíme to v celom Písme. Ježiš povedal, že niektoré zázraky sa môžu udiť iba prostredníctvom modlitby a pôstu, nie len samotnou modlitbou. Mojžiš sa postil skôr, ako dostal Desať prikázaní. Predtým, ako šli Izraelci do mnohých zo svojich veľkých bojov, postili sa. Daniel sa postil, aby prijal vedenie od Boha. Nehemiáš sa postil predtým, ako začal obrovský stavebný projekt. Ježiš “vypostil” víťazstvo nad pokušením.

Podnet k modlitbe:

Popros Boha, aby ti tento týždeň pri modlitbách pomohol sústrediť sa a ukázal ti oblasti v tvojom živote, kde potrebuješ prielom. Ďakuj za Jeho silu v tvojej slabosti a volaj po extra dávke milosti, aby ti pomohla zvládnuť tento čas.

DEŇ 5

CHCEŠ BYŤ ŠŤASTNÝ?
ZOSTAŇ HLADNÝ.



DEŇ 5

Prečo sa postíme? Prináša to naplnenie.

Neviem ako to máš ty, ale u seba vidím priamu spojitosť medzi mojimi emóciami a žalúdkom. Mám sklon k "hladnevu." Pýtaš sa, čo to je? Zlúčenie dvoch slov, hladu a hnevu. Keď sa mi vyprázdni žalúdok, vyprchá aj moja trpezlivosť. Začnem byť náladový, hundrajúci a ide to so mnou dole vodou. Šťastie? Vtedy je poslednou emóciou na mojom zozname.

V pôste ide o to, že náš fyzický hlad nahradíme hladom duchovným. Existuje mocný biblický text, ktorý hovorí o výsledku duchovného hladu. Nie, nie je to hladnev. Je to práve šťastie. V Matúšovi 6,5 Ježiš učí: "*Blahoslavení hladní a smädní po spravodlivosti, lebo oni budú nasýtení.*" Keď budete hladní po spravodlivosti, budete nasýtení a naplnení.

Grécke slovo pre "blahoslavení" je makarioi. Doslovne sa to prekladá ako "robiť šťastným." Ježiš hovorí: "Šťastní sú tí, ktorí sú hladní a smädní po spravodlivosti." Ježiš v tomto texte zámerne používa jazyk hladu a smädu. Hovorí, že po Božích veciach máme prahnúť rovnako ako prahneme po cheesburgeri so slaninkou.

Ak chceš byť šťastný, potrebuješ zostať hladný. Nie hladný po arašidovom masle či koláčikoch. Radšej tento čas pôstu využij na to, aby si mal hlad po intimitate a blízkosti s Bohom.

Keď ti škvrka v žalúdku, je to podnet na hľadanie Boha. Ježiš použil tento jazyk preto, že chce, aby si si zvykol hľadať spravodlivosť rovnako, ako hľadáš vodu po dlhom behu. Z duchovného zdravia si potrebuješ urobiť zvyk. Ako teda vyzerá bežné hľadanie spravodlivosti?

- Zaviaz sa k modlitbe - denne.
- Zaviaz sa k čítaniu Písma - denne.
- Zaviaz sa, že budeš aktívne zapojený vo svojom spoločenstve - neustále.

Keď budeš hladný po spravodlivosti, budeš uspokojený a naplnený. Naplnenie nenájdeš v novej Tesle, kope peňazí, ba dokonca ani v kruhu dobrých priateľov. Naplnenie pochádza z osobného priateľstva s Ježišom, ktoré je výživou pre tvoju dušu. Majetok, úspech, popularita a peniaze sú príjemné, to určite. Vždy však v tebe zanechajú ďalšiu túžbu. Sú pre tvoju dušu ako nezdravé jedlo. Hnať sa za naplnením v čomkoľvek inom ako v Bohu je ako piť slanú vodu. Napiješ sa, ale nikdy ťa to neuspokojí.

Chceš nájsť naplnenie? Zostaň hladný.

Podnet do denníka:

Aké 3 veci môžeš tento týždeň urobiť, aby si posilnil svoj vzťah s Ježišom? Napíš si ich a urob záväzok.