

## **Biblijny post –jaki, jak długo?**

### **1) Czas dzielenia się i brania odpowiedzialności.**

**a)** Modlitwa rozpoczynająca.

**b)** Dzielenie się.

- Czego doświadczyłeś z Bogiem w ostatnim czasie? Co pokazywał Ci Duch Święty przez wersety tygodnia? Powiedz krótko.
- W jaki sposób wprowadziłeś w życie treść ostatniego tematu?
- Powiedz z pamięci lub oddaj sens fragmentu, który był do zapamiętania.
- W jaki sposób zrealizowałeś zeszłotygodniowe cele z list „Wyposażanie” i „Misyjność”?
- Możliwość zapytania o świętość życia, czy nie ma jakiegoś niewyznanego grzechu obecnie, czy jest jakiś obszar, z którym się zmagasz (pomoc w modlitwie) – branie wzajemnej odpowiedzialności za siebie.

### **2) Temat: Biblijny post –jaki, jak długo?**

**a)** Jakie znasz rodzaje postu ze względu na sposób i czas trwania?

- Ze względu na sposób poszczenia:
  - bez jedzenia,
  - bez jedzenia i picia,
  - Dan 10; 2-3 – odmawianie sobie konkretnych elementów pokarmu i czynności,
  - Dan 1; 12 – jedzenie jarzyn i picie wody – fragment nie określa tutaj, że jest to post, ale niektórzy wierzący również praktykują tę formę w ramach postu,
  - odmawianie sobie jakiegoś elementu z pokarmu stałego lub płynnego.
- Ze względu na czas:
  - jednodniowy,

- wielodniowy,
- od zachodu słońca do zachodu słońca następnego dnia,
- okazjonalny,
- regularny.

Post jest co do zasady dobrowolny, ale bardzo wskazany i powszechnie w Biblii praktykowany. Niektóre sposoby i częstotliwość poszczenia wynikają z tradycji, np. Łk 18;12 – post dwa razy w tygodniu, czy *Didache* – tekst, który zachęca do postu w środę i piątek. Tak samo odmawianie sobie jakiegoś elementu pokarmu czy jedzenie tylko warzyw przez pewien czas. Nie oznacza to, że taka forma postu nie może być wyrazem uniżenia przed Bogiem, dlatego też jest praktykowana jako post. Dobrze natomiast jest dążyć do wyraźnie opisanego w Biblii postu, którym najczęściej było powstrzymywanie się od jedzenia i pozostawanie na samej wodzie.

**b) Ile czasu najdłużej pościłeś? W jakiej formie?**

- Dłuższy post bez jedzenia na wodzie (3-40 dni)– wskazówki do wspólnej rozmowy.

Rozwijając się duchowo dobrze jest mieć czas dłuższego postu w wybranym okresie. Na podstawie poniższych wskazówek porozmawiajcie o każdej z poruszanych spraw. Dzielcie się wzajemnie swoim doświadczeniem i wiedzą praktyczną.

- Za każdym razem, gdy chcesz dłużej pościć, pytaj Pana o to, kiedy, jak długo i w jakiej formie.
- Zawsze powiąż post z modlitwą. Dobrze wygospodarować większą ilość czasu na modlitwę w okresie postu. Możesz wziąć np. urlop, jeżeli pracujesz lub odłożyć niektóre codzienne sprawy, aby mieć więcej czasu na modlitwę.
- Zbadaj swoje motywacje przed rozpoczęciem postu. Czy pościsz ze względu na Boga? Czy też jest to sposób na odchudzenie się lub cel prozdrowotny? Dłuższy post bardzo dobrze wpływa na zdrowie, ale to jest tylko skutek uboczny biblijnego poszczenia. Taki bonus od Pana. Nie próbuj bić rekordów w długości poszczenia, nie o to tu chodzi.
- Pościsz ze względu na Boga, a nie dla ludzi, więc inni nie muszą o tym wiedzieć. Ale jak dłużej pościsz i inni będą widzieli zmianę fizyczną, np. zaczniesz chudnąć, to mam radę – lepiej w takim przypadku powiedzieć, że pościsz niż stawiać siebie i innych w niezręcznych sytuacjach. To nie to samo, co chwaleń się postem.

- Jeżeli jednak przerwiesz post, to nie daj się wrogowi i sobie samemu potępiać. To nie grzech. Za jakiś wymodlony ponownie czas podejmij kolejną próbę.
- Dobrze określić sobie, w jakim celu dłużej pościsz?
- Upewnij się, czy Twoje zdrowie lub stan, w jakim się znajdujesz, pozwala Ci na poszczenie – niewydolność nerek, bycie w ciąży itd. Bóg oczekuje od nas zachowania mądrości i to nie jest w opozycji do wiary i indywidualnego prowadzenia.
- Przed rozpoczęciem dłuższego postu nie jedz za dużo.
- Podczas postu pij wodę.
- Pamiętaj, aby opróżniać się regularnie. Jeżeli masz z tym problem, dobrze zastosować lewatywę.
- W pierwszych dniach możesz odczuwać dyskomfort różnego rodzaju, ponieważ organizm usuwa toksyny. Nie każdy jednak musi tak reagować.
- Jeżeli zdarzy Ci się coś zjeść „odruchowo”, nie przerywaj postu. Jeżeli jednak przerwiesz, to nie daj się wrogowi i sobie samemu potępiać. To nie grzech. Za jakiś wymodlony ponownie czas podejmij kolejną próbę.
- Po zakończeniu postu stopniowo przechodź do jedzenia wszystkiego. Bądź ostrożny. Niektórzy mówią, że ile dni pościłeś, tyle dni stopniowo powinieneś powracać do pierwotnego stanu. Szczególnie dotyczy to postu na samej wodzie.

### **3) Podsumowanie/praktyczne zastosowanie/plany.**

- a)** Co szczególnego pokazał Ci Bóg w dzisiejszym temacie? Co było dla Ciebie nowością?
- b)** Jak zamierzasz zastosować dzisiejszy temat w nadchodzącym tygodniu?
- c)** Wybór celów z list „Wyposażenie” i „Misyjność” przez prowadzącego.
- d)** Fragment do zapamiętania (powtarzaj, rozważaj, zapamiętaj).

Jonasz 3; 10 – „Zobaczył Bóg czyny ich, że odwrócili się od swojego złego postępowania. I ulitował się Bóg nad niedolą, którą postanowił na nich sprowadzić, i nie zesłał jej”.

- e) Przeczytaj księgę Jonasza. Popatrz na nią z perspektywy Bożej łaski, postu mieszkańców Niniwy połączonego ze zmianą postawy wobec Boga (zanotuj w duchowym dzienniku to, na co Bóg zwróci twoją uwagę).
- f) Modlitwa na zakończenie.