

Pôst 1 - Očistenie a uzdravenie duše i tela

Napísal Balek Robert
Sobota, 25 Február 2012 16:50



Postiť sa pre niekoho znamená nejesť nič a prinajlepšom si dať dúšok vody a trošku suchého chleba. Pre iného je to výhradné nejedenie mäsa, pričom sa poriadne nadžgá inými bezmesitými jedlami až do prasknutia. Pre iných je pôst odriekanie sa toho, čo si obľúbil - akési trýznenie svojich chúťok a túžob až do vybičovania zmyslov. Skutočný pôst však vedie k očisteniu a uzdraveniu duše i tela. Pretože duša i telo je často choré alebo sa pred chorobou potrebuje brániť a pôst je práve takýmto liekom pre telo i pre dušu.

Čo spôsobuje väčšinu chorôb nášho tela? To, že sa nestravujeme zdravo ale jeme veci, ktoré znečisťujú náš organizmus. Cirkev už dávno zaviedla pôst od mäsa každý piatok. Možno ani nevedela akú veľkú službu človeku robí. Veď dnes už mnohí neveriaci zavádzajú bezmäsité dni - stredu alebo piatok, len aby si organizmus oddýchol od mäsa, ktoré je síce potrebné ale nie toľko, ako ho jeme my v tejto dobe - každý deň. Okrem dobrých účinkov spôsobuje totiž znečistenie nášho organizmu. Sú však mnohé iné potraviny, ktoré natoľko zanášajú naše telo nepotrebnými látkami, alebo mu dokonca priamo škodia, prípadne ho otravujú a pôsobia ako jedy, že ak by sme sa nezastavili včas, môžu náš organizmus úplne vyradiť z prevádzky a spôsobiť dokonca doživotné poškodenia organizmu, či získanie alergie, z ktorej sa už veľmi ťažko dostáva von. Často však vedú iba k oslabeniu organizmu, ktorý sa už nedokáže brániť proti chorobám a tie ho ľahko zlomia a mučia dlhé týždne či mesiace.

Pôst 1 - Očistenie a uzdravenie duše i tela

Napísal Balek Robert

Sobota, 25 Február 2012 16:50

Okrem nesprávnych potravín je to aj nesprávny obraz života - málo pohybu, príliš málo námahy, ktorá je pre zdravie tela nevyhnutná - áno, musíme naše telo namáhať, aby bolo zdravé, inak chradne a začína slabnúť, no aj nesprávne sedenie, chodenie, behanie, naháňanie sa, stres, panika, rozčuľovanie... a mnoho mnoho iného vplýva na zdravie nášho tela.

Preto mnohí volajú po správnej životospráve, po správnom stravovaní sa, po obnovení správneho spôsobu života. Mnohí navrhujú práve pôst ako očistenie tela, ktoré vedie k jeho uzdraveniu. Pôst tela potom vyzerá tak, že v prvom rade úplne stopneme prísun škodlivých potravín, ktoré dovtedy zanášali náš organizmus špinou, prípadne činností, ktoré spôsobili krok za krokom naše choroby. Pre niekoho je to stopnutie fajčenia, pre iného stopnutie alkoholu, pre iného sladkosti, mäso, vyprážené a mastné jedlá, pre iného to môžu byť napríklad všetky výrobky z mlieka, pre ďalšieho stopnutie neustáleho sedenia, ležania a nič nerobenia a podobne.

Druhým krokom je začať jesť zdravé potraviny, ktoré privedú do nášho tela práve tie vitamíny, minerály či látky, ktoré sme kvôli nesprávnej životospráve stratili a vďaka ktorým sa telo môže odteraz zregenerovať - znovu obnoviť. Vlastne dodávame do tela práve to, čo je presným opakom toho, čo nás postupne obralo o zdravie. Prípadne je to opak činností, ktoré spôsobili naše choroby. A tak to môže byť pre niekoho každodenné jedenie čerstvého ovocia a zeleniny, alebo dusených jedál, prípadne vegetariánskej stravy, každodenné pitie čistej vody či špeciálnych čajov, športovanie či cvičenie špeciálnych cvikov, chodenie do práce, z práce a všade pešo a nie na aute, každodenná práca v záhradke a mnoho mnoho ďalšieho.

Takýmto spôsobom sa v našom tele obnoví harmónia daná nám pri stvorení a naše telo začne fungovať ako hodinky. Pôst tela teda predovšetkým očisťuje telo a postupne vedie telo k jeho uzdraveniu. Prečo to všetko hovorím o tele? Pretože každý človek si musí uvedomiť, že je nielen telo ale aj duša, že duša je veľmi silno prepojená s telom. Ak je totiž telo prepchaté nezdravým jedlom každý deň, ak je telo naliate v alkohole, pod vplyvom drog, prípadne úplne slabé, že už nevládze ani žiť, ani duša sa v takomto tele nedokáže povzniesť k nebeským veciam a nedokáže sa rozvinúť do krásy - len živorí tak ako živorí telo. Preto je pôst tela veľmi dôležitý, pretože takýmto pôstom očisťujeme a uzdravujeme telo natolko, že už našej duši neprekáža a naopak pomáha. V čom? Nuž v očistení sa od duchovného zla a v uzdravení samotnej duše. Ako? Znova správne konaným pôstom duše. Duša sa totiž telu veľmi podobá ale v duchovnom zmysle. Ako?

Ako telo tak aj duša potrebuje totiž jesť - ale duchovné jedlo, samozrejme. Ako aj telo, aj duša môže ochorieť, jednak napíňaním duše nesprávnymi duchovnými jedlami, ktoré ju zanášajú viac a viac škodiacimi prvkami, ktoré ju postupne oslabujú a ona je potom veľmi náchylná k

Pôst 1 - Očistenie a uzdravenie duše i tela

Napísal Balek Robert

Sobota, 25 Február 2012 16:50

chorobám duše ako je náladovosť, netrpezlivosť, posudzovanie, odsudzovanie, ohováranie, osočovanie, klamstvo, strach, depresia, nemravnosť, apatia, duchovná lenivosť, nedôvera k Bohu a jeho láske a podobne. Takým hnilým duchovným jedlom môžu byť dennodenné ponižovania a výsmech zo strany najbližších, internetové stránky, filmy, knihy, hudba a hry, ktoré vedú človeka ku zlu najrôznejších foriem a odtienkov, rozhovory s ľuďmi, ktorí domotajú, pomýlia a úplne postaví človeka proti človeku, ale aj proti Bohu, viere a dôvere v Neho. Je to všetko, čím sýtime našu dušu.

Nielen špinavým, plesnivým, zhnitým duchovným jedlom môžeme znečistiť svoju dušu, ale aj špinavými, duchovne prehnitými činnosťami, ktoré v nás oslabujú vôľu k dobru a otvárajú cestu duchovným chorobám. Čo je dôležité urobiť, aby sme očistili svoju dušu a postupne ju priviedli k uzdraveniu?

Tak ako to bolo pri tele, tak je to aj pri duši - v prvom rade ide o stopnutie prísunu škodlivých duchovných potravín, ktoré zanášajú našu dušu zlom a ona kvôli nim už nedokáže konať dobro ako predtým. Všetko, čím naplníme svoju dušu, by malo prejsť pod naším drobnohľadom a ak zistíme, že toto spôsobuje v našej duši choroby hnevu, strachu, roztrpčenia a podobne, mali by sme to stopnúť - prestať už naplňovať svoju dušu touto hnilobou.

To ale nestačí obvykle na uzdravenie našej duše, svoju dušu totiž potrebujeme v druhom kroku naplňovať takou duchovnou potravou, ktorá prinesie do našej duše okrem očistenia aj uzdravenie. A takým liekom je väčšinou protipól zla, ktoré sme robili - dobro, ktoré stojí proti zlu, na ktoré sme si zvykli, ktorým sme škodili svojej duši i duši iných. Iba takto sa postupne z tela vyplavia zlosti, hnevy, stresy, ohovárania - všetky možné choroby našej duše, ak začneme namiesto nesprávnych kníh, filmov, či hudby načúvať iným - dobrým slovám a obrazom, ak namiesto ohovárania začneme chváliť ľudí, na ktorých sme nachádzali iba zlo, ak začneme hovoriť pravdu tým, ktorých sme oklamali, ak začneme povzbudzovať, kde sme ponižovali a tak ďalej. Inak sa choroby duše rozšíria natolko, že bude už príliš neskoro robiť čokoľvek. Naša duša už bude rozožratá chorobami skrz naskrz.

Tou najsilnejšou činnosťou na očisťovanie duše a naplňovanie sa posilou stále zostáva svätá spoveď, kde Pán sám dáva do poriadku, čo sme neopatrnosťou alebo naschvál urobili. Sv. prijímanie je ďalší obrovský prameň dobra, ktoré posilňuje našu dušu nakoľko veríme, že v hostii k nám prichádza sám Boh so všetkými milosťami potrebnými k uzdraveniu našej duše - veď aj voláme pred sv. prijímaním: "Povedz iba slovo a moja duša ozdravie." Našu dušu však očisťuje aj každá modlitba, ktorá je v podstate láska v nazeraní na Boha, láska v rozprávaní sa s Bohom, láska v konaní dobra spolu s Bohom - v Jeho prítomnosti, v Jeho náručí.

Pôst 1 - Očistenie a uzdravenie duše i tela

Napísal Balek Robert

Sobota, 25 Február 2012 16:50

A takisto každý prejav lásky, ktorým ideš proti ignorancii a nenávisti, ktorú vidíš každý deň okolo seba, je všeliekom nielen na tvoje choroby, ale aj na choroby všetkých ľudí, ktorí ťa stretnú - len ona očisťuje aj uzdravuje čokoľvek, čoho sa dotkne... Jedným z vonkajších prejavov lásky k biednejším od teba je almužna - nielen vo forme peňazí chudobným, jedla hladujúcim, ale aj vo forme času v načúvaní osamoteným ľuďom v okolí, v prijatí odstrkovaného človeka všetkými dookola za svojho priateľa a reálne ho prijať do rodiny - a nech to čosi stojí, nech nedávaš iba z prebytku, ale naopak, nech pocítiš aj ty, že ten peniaz, to jedlo, ten čas, tá úcta od druhých ti chýba, akoby dávaš reálne kus srdca, ktoré tú pomoc aj cíti, nie ako farizeji, ktorí dávali z nadbytku a preto ich almužna nemala veľkú cenu ak vôbec nejakú mala...

Pôst teda pre kresťana nemôže byť len pôstom tela ale aj duše, pretože práve od duše závisí koniec koncov aj zdravie tela. Preto je pôst pre kresťana obrovským milostiplným časom a geniálnym spôsobom ako očistiť nielen telo, ale aj zašpinenú dušu a priviesť ju opäť ku sile, prekypujúcej добрote, radosti a láske, ktorou by dokázala veľmi ľahko a rýchlo uzdravovať aj iných okolo seba, kdekoľvek príde...

P. Robert Balek SVD