

fasting

MOJE SMLOUVA K PŮSTU

- AŽ JE PŮST DUCHOVNÍM ZÁVAZKEM / BUĎ KONKRÉTNÍ
- Půst zahrnuje duchovní závazek vůči Bohu. Jasně si stanov své vlastní pokyny a řid' se jimi.
„Ale Daniel si předsevzal, že se neposkvrní“ (Daniel 1:8).
- Před započítím půstu si zapiš svůj plán slovně a nahlas udělej v modlitbě závazek vůči Bohu
- Pokud přistoupíš k půstu rozhodně a s jasnými cíli, bude méně pravděpodobné, že se ve slabých chvílích vzdáš.

KAŽDOROČNÍ 21. DENNÍ SPOLEČNÝ PŮST

Moje příčiny či důvody půstu:

Budu se postit: Datum začátku: _____ Datum ukončení: _____

Druh půstu: _____

Pokud někoho požádám, aby se postil se mnou, kdo to bude?

S pomocí Boží moci a milosti se zavazuji k tomuto půstu.

podpis _____

datum _____

AŽ UŽ UVAŽUJETE O SVÉM PRVNÍM PŮSTU, nebo si přejete, aby vaše zkušenost s půstem dosáhla hlubší úrovně, Boží slovo je plné praktických poznatků a pomůže vám vytvořit si úspěšnou cestu půstem.

CO JE PŮST?

Biblický půst znamená vzdát se zvláštních potravin a pití pro určitý počet dní pro konkrétní účel. Typ a délku půstu si vyberete, je to mezi vámi a Bohem, a nemělo by to být stanoveno podle toho, co dělá někdo jiný.

Půst, modlitba a čtení Božího slova jdou ruku v ruce. Když se postiš, modli se také, aby ti Bůh odhalil svůj záměr a plán. Posti se a modli se za každé zásadní rozhodnutí ve svém životě. Jednoduše řečeno, půst je způsob, jak překročit hranice fyzického světa, a půstem se otevírají dveře do nadpřirozena ve tvém životě. Půstem pokoříš své tělo, sytíš svého ducha a přibližuješ se k Pánu.

PROČ PŮST?

V Matouši 6 nám Ježíš dal konkrétní radu jak žít jako Boží dítě. Tato rada přednáší tři konkrétní úkoly pro Kristova následovníka: Dávat, modlit se a postit se. Ježíš řekl: „Když dáváte.“ ... „Při modlitbě.“ ... „Když se postíte.“ Kristus objasnil, že půst, stejně jako dávání a modlitba, byl normální součástí života jeho následovníků.

DRUHY PŮSTŮ

Určitě se poradte se svým lékařem dříve, než zahájíte jakýkoliv půst, zvláště pokud máte jakýkoliv typ zdravotních problémů.

ÚPLNÝ PŮST. Pít jen tekutiny – zvláště vodu. Během tohoto půstu můžete také pít čistý zeleninový vývar a stoprocentní ovocné a zeleninové džusy s cílem uchovat si sílu. Počet dnů takového půstu si stanovte během modlitby.

ČÁSTEČNÝ PŮST. Existuje mnoho možností pro částečné půsty. Níže uvádíme jen některé z těch, které si můžete zvolit.

> Danielův půst:

Nejčastěji užívaný příklad částečného půstu se nalézá v knize Daniel kapitola 10. Daniel během půstu po konkrétní časové období vynechával maso, sladkosti, pečivo a ostatní nápoje kromě vody (Daniel 10:2-3). Nejjednodušší způsob jak uskutečnit tento půst je konzumace pouze ovoce a zeleniny a pití vody.

> Zde uvádíme příklady dalších druhů částečného půstu:

>> vzdát se jedné položky potravin a nápojů jako je kofein, káva, nealkoholické nápoje nebo sladkosti

>> vzdát se jednoho jídla denně po určitý čas, jednoho jídla týdně, atd.

>> půst po určitý počet dní: jeden den, tři dny a tak dále.

>> půst od 6. do 15. hodiny nebo od východu slunce až do západu slunce. Při tomto půstu zohledněte čas na práci a spánek. Hodiny, kdy spíte nebo pracujete během tohoto zkráceného půstu, byste neměli považovat za součást svého půstu a tak se časový rámec pro tento typ půstu může člověk od člověka nebo podle situace lišit.

SPOLEČNÝ PŮST NEBO SOUKROMÝ PŮST Společný půst je společný půst věřících pro konkrétní účel, který může přinést velké výsledky. Ačkoli jsou v tomto půstu zapojení další lidé, je zde také mnoho soukromých a osobních zkušeností mezi tebou a Bohem. Ester svolala všechny své lidi, aby se postili za ochranu proti nebezpečí (Ester 4:16). Samuel vyhlášoval půst za národní obrození (1 Samuel 7).

OSTATNÍ BĚŽNÉ DOTAZY

> *Co když mám zdravotní omezení?*

Poradte se se svým lékařem před zahájením jakéhokoliv půstu. Společně se poradte a rozhodněte, co je možné. Pokud váš zdravotní stav neumožňuje vynechání potravin, zkuste vynechat během půstu něco jiného a soustřeďte se na modlitbu a studium Bible. Bůh zná vaše srdce.

> *Zapomněl jsem a jedl jsem něco, co jsem během půstu jíst neměl. Musím začít znovu?*

Ne, myslím, že půst je jako maraton, nikoli sprint. Nevzdávejte to! Pokud spadnete dolů, vstaňte a dál se snažte. Pokořit „krále žaludek“ je těžké, ale podaří se vám to.

> *Mohu během půstu pokračovat ve cvičení?*

Pro většinu lidí je mírné cvičení v pořádku. Ale je nejlepší se vždy poradit s lékařem o půstu a cvičení. Pokud jste na úplném půstu, nemusíte mít energii na cvičení.

> *Co když mám manuální práci?*

Pokud máte práci, která vyžaduje, abyste vynakládali hodně fyzické energie, můžete zvážit zda využijete plný půst jeden až tři dny nebo budete držet částečný půst, který vám umožní získat dostatek výživy k vykonávání vaší práce.

> *Můžeme mít s manželem nebo manželkou během půstu intimní styk? Doporučuji přečíst si I. Korintským 7:2-5. Zejména verš 5, který říká, „neodpírejte se jeden druhému (sexuální vztahy) leda se vzájemným souhlasem a jen na čas, abyste byli volni pro půst a modlitbu.“* Takže odpověď je ano, můžete mít intimní styk. Písmo současně umožňuje vynechání intimního styku a to za účelem půstu a modlitby, ale jen se vzájemným souhlasem.