

POST

Put prema unutarosti

Zadnjih dvadesetak godina post je opet moderan u crkvenim zajednicama. U korizmenom vremenu susreću se mnoge grupe koje poste kako bi zajedno posteći našle duhovni put do unutarnje slobode i širine, živosti i budnosti.

Ima različitih načina posta. Jedni se u korizmenom vremenu odriču alkohola ili blagovanja mesa. Drugi smanjuju gledanje televizije. Drugi opet poste samo petkom. Evangelička crkva propagira u korizmenom vremenu akciju "Sedam tjedana bez..." To znači: sedam tjedana bez slatkiša, alkohola, televizije, mesa ili svega onoga što čovjeka čini ovisnim od toga. Sedam tjedana vrijeme je treninga u unutarnjoj slobodi. Tko u tih sedam tjedana izdrži bez alkohola, taj zna da nije ovisan o alkoholu. Pojedine korizmene grupe njeguju različite vrste potpunog posta. Najpoznatiji je *terapijski post* kod kojega se pije samo voda, čaj, juha od povrća i sokovi. Ne uzima se nikakva tvrda hrana. Jedna druga vrsta posta bila bi u tome da se dnevno uzme jedna tvrda žemička koja se polako žvače uz piće.

Uobičajeni način posta izgleda ovako: prvoga dana jede se samo voće. Drugoga dana je pražnjenje crijeva sa trpkom soli ili sa FX-soli, ili sa sokom od kisela kupusa ili drugim sokovima koji izazivaju pražnjenje crijeva. Drugoga dana se ne jede. Samo se pije. Tako se posti punih pet dana. Sedmoga i osmoga dana je okajavanje posta. Polako se jede. Post završava jednom jabukom i suhim komadom kruha. Tko želi može post još rastegnuti. Što se duže posti, tim više se traži oprez u oblikovanju posta.

Normalno je da se većina ljudi dobro drži posta u vremenu jednoga tjedna. Mnogi dobiju glavobolju drugoga i trećega dana. Tada jednostavno pomaže što više piti tekućine: dvije do tri litre na dan. Kod posta čovjek osjeti hladnoću u tijelu. Zato se treba dobro i toplo obući. Pojavljuje se i neugodan miris tijela. Stoga je dobro češće se tuširati. Ne kaže Isus uzalud da onaj koji posti treba pomazati svoju glavu uljem. Ako povežemo post s dobrom tjelesnom negom, tada do izražaja dolazi naša nutarnja ljepota.

Put k sebi samome

Post me dovodi u doticaj sa samim sobom. Prvi korak posta je neugodan. Nastupa osjećaj gladi i konfrontacije s unutarnjim mehanizmom, neugodno stanje potiče potrebu za jelom. Ali, odrečem li se jela, otkrit ću kako u meni ključa razočaranje, ljutnja, nezadovoljstvo, unutarnje nesuglasice. Post me prisiljava da točno pogledam što me u unutarnjosti pokreće, što su moje najdublje čežnje. Poziva me da pred Bogom pogledam istinu o sebi i da izdržim. Preduvjet je znati da sam bezuvjetno prihvaćen od Boga. Tako mogu pružiti Bogu sve bez precjenjivanja i bez osuđivanja samoga sebe.

Put k slobodi

Izdržim li post, premda me drugoga ili trećega dana zaboli glava, doživljam kako sam u unutarnjosti slobodan. To me čini življim i budnijim. Intenzivniji sam u svojoj koži. Jače osjećam miris prirode. Osjećam vjetar. Moje ruke su nježnije. Idem budnije pokraj stvorenja i bolje prihvaćam ljude. Post usporava moje pokrete. Osjećam da nije moguće uokolo rovariti. Postom mogu raditi mnogo kao i inače. Polakše ustajem. Polaganije hodam. Više sam kod onoga što činim. To činim dosljedno, ali mnogo mirnije nego inače. Osjećam kako idem, što dotičem, što uzimam u ruku.

Intenziviranje molitve

U prvoj Crkvi post je shvaćan kao intenziviranje i podupiranje molitve. S punim trbuhom – tako kažu crkveni oca – ne moli se dobro. Post nas senzibilizira za molitvu. Vodi nas većoj budnosti kod molitve i otvorenosti za Boga. Ako u postu pjevam psalme, postaju mi jasniji. Koncentriraniji sam kod molitve. Sabraniji sam. Post je oduvijek shvaćan kao pojačavanje zagovorne molitve za drugoga. U prvoj se Crkvi prakticirala intenzivna molitva povezana s postom za one koji su bili u velikim nevoljama. U tečajevima posta dobro je potaknuti sudionike da jedan dan svjesno poste za određene ljude: oca, majku, vlastito dijete, prijatelja ... Post za nekoga drugoga prisiljava me da cijeli dan mislim na njega. To je stvarna molitva za drugoga. Mnogo puta osjećam teret posta. Ali ne vrtim se oko sebe, nego u postu nosim drugoga čovjeka pred Boga.

U postu priznajem da drugome ne mogu pomoći sam. Vjerujem da Bog može voditi drugoga tamo gdje će naći mir sa samim sobom.

Dok postim za drugoga, primam ga u sebe i nosim ga cijeli dan kod sebe. Grčka riječ za milosrđe podrazumijeva da se u nutrini, u utrobi nađem s drugim. Utrobe su mjesta ranjivih osjećaja. Ako napunim svoj trbuh, tada drugi nemaju pristupa u moje ranjive osjećaje. U postu dopuštam da drugi dođe k meni i da osjećam s njim. Tako je post dobar put solidarnosti s drugima. Ako posteći molim za drugoga, tada osjećam s njim, i dobivam nadu za njega. Često sam doživio da molitva s postom za konkretna čovjeka mijenja odnos prema njemu. Jedan se otac izmirio sa svojim sinom s kojim je godinama bio posvađan.

Put k jasnoći

Crkveni oci govore da post vodi k rasvjetljenju. To nam zvuči strano. Ipak iskustvo pokazuje da post prosvjetljuje oči. Ja sam doživio susret s nekoliko depresivnih žena. Njihova se depresija osjećala u zamućenim očima. Nakon jedne sedmice, oči su im bile budnije i svjetlije. Drugo je iskustvo da se za vrijeme posta intenzivnije i jasnije sanja. Očigledno post unosi jasnoću u našu podsvijest. Snovi nam jasno pokazuju kakvo je stanje oko nas. Često nam označuju trag kojim trebamo ići dalje. Post očigledno ne uklanja samo drozgu tijela nego i duše. Dotičemo nutarnji prostor tišine u kojem Bog stanuje u nama. Post je put u nutarnju domovinu, u nutarnje središte. Tamo gdje u nama stanuje Bog, gdje je tajna Božja u nama, možemo doživjeti domovinu. Tamo smo kod kuće. Ne bježimo od sebe niti svoj nutarnji nemir potiskujemo jelom, pićem ili televizijom. Živimo svjesnije, pažljivije, intenzivnije i životnije.

Opasnosti posta

Ne trebamo se strašiti da će post naškoditi našem tijelu. Ako netko ima ozbiljne pritužbe na post, jednostavno treba prestati postiti. Nema smisla praviti nasilje nad sobom. Treba ponizno prekinuti post. Druga je opasnost izdizati se nad druge koji ne poste. Imati osjećaj da si bolji od njih. Tada u postu nisi kod sebe nego kod drugih. Ili si možda usredotočen samo na količinu posta. Tko se usredotočuje na odricanje a ne vježba post kao duhovni put, uskoro će se razočarati.

Mnogi misle da nakon trapljenja opet mogu mnogo jesti kao i prije i to što su zanemarili nadoknaditi. Budući da se tijelo naviklo na malo

hrane, drukčije probavlja. Tako neki nakon posta brzo uzimaju hranu. Mnogi u postu gube mjeru. Oni su fascinirani slobodom od prisile jedenja, budniji su i svjesnije žive, za nekoliko dana više ne osjećaju glad. Žele uvijek iznova postiti i ne zamjećuju trenutak pretjeranosti u postu. Stoga je dobro razgovarati s drugima o postu, da se ne izgubi mjera.

Post kao put unutarnjoj slobodi

Cilj posta je unutarnja sloboda. Sloboda od prisile da se svaka glad mora odmah utažiti. Ne moram odmah ispuniti svaku potrebu. Mogu čekati. Tko svoje potrebe mora umiriti, čim se pojave, nikada neće razviti jaku osobnost. Odricanje je put prema jakoj osobnosti i put u unutarnju slobodu. Nisam ovisan o jelu i piću. To mi daje osjećaj moga ljudskog dostojanstva. Kao što je uspješan terapijski post, tako ne trebamo iz jedne skrajnosti padati u drugu. Prije 30 godina Crkva je shvaćala post samo simbolički kao odricanje novca za siromahe. Time je Crkva zanemarivala iskustvo posta. Nasuprot tome, ne smijemo post ograničiti samo na tjelesni post. Ima mnogo oblika posta. Prije su monasi opominjali kako se treba odreći mesa, ali se može dogoditi da jedemo meso svoje braće ukoliko ih grdimo.

Tjelesni post može biti usklađen s duhovnim postom, otprilike odricanjem suda i govorenja o drugima, odricanjem televizije, odricanjem određenih navika koje su se ušuljale u moj život i određuju ga. Post je kao proljetno čišćenje duše. U postu otkrivam prašinu koja se nakupila u mojoj duši, nutarnju prljavštinu koja se slegla u meni, jer je bilo različitih misli i negativnih raspoloženja. Post ne želi samo otkloniti tjelesnu drozgu nego i duhovnu. Korizmeno vrijeme je važno vrijeme u godini. Kroz to vrijeme gledam svoju unutarnjost kako bih je očistio i izbacio iz nje sve što me priječi da opet živim umjesto da moj život određuju osobe bespravno useljene u nutrinu moje kuće. Post me uvježbava na putu slobode. Samo ako imam osjećaj biti slobodan, istinski živjeti, tada ću iskusiti dostojanstvo svoga života i najveći od svih darova: slobodu.

* * *

(A. GRÜN, Fasten - Der Weg nach innen. Anzeiger für die Seelsorge. *Zeitschrift für Pastoral und Gemeindepraxis*, 2/2002, 5-7)

Preveo: Jozo Župić, ofm