PÔST V SKRYTOSTI

Rodinná katechézka 185-2021 (774) www.inky.sk týždeň po 23. 5. 2021

... alebo o tom, čo vlastne tvorí našu osobnosť, o návykoch, čnostiach, nerestiach, askéze a tajomstve úspešného života.

BOŽIE SLOVO: (Mt 6, 16-18)

Čítanie zo svätého evanjelia podľa Matúša. V tom čase Ježiš povedal zástupom: *keď sa postíte, nebuďte zamračení ako pokrytci. Znetvorujú si tvár, aby ľudia videli, že sa postia. Veru, hovorím vám: Už dostali svoju odmenu.* [17] *Keď sa ty postíš, pomaž si hlavu a umy si tvár,* [18] *aby nie ľudia zbadali, že sa postíš, ale tvoj Otec, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.* Počuli sme Božie slovo!

KATECHÉZKA (porov. www.inky.sk, úvahy/katechézy č. 426, 425; 602+604+606+608)

Prečo sa nepostiť ostentatívne už vieme, je to rovnaké, ako pri modlitbe a almužne. Platí to všeobecne, o všetkých aspektoch nášho života. Ak naozaj kresťanmi sme, je to navonok viditeľné a pozornosť sveta to vzbudí – ale „na vine“ budú iné veci, nie to, že nás budú vidieť modliť sa na rohoch ulíc, predvádzať sa pri dobročinnosti, dávať najavo, akí sme asketickí a chudobní a ako sa postíme... Inými slovami, to, čo má vzbudiť pozornosť sveta a jeho obdiv (a obrátenie) alebo odpor (a nenávisť a prenasledovanie) je samotný *život*, naše samotné *bytie* ako synov a dcér Boha, naša sloboda od sveta, nepodobnosť svetu, nie náboženské úkony. Aby sme to pochopili lepšie, *aj športovci trénujú v skrytosti a uznanie im prinášajú výkony na súťažiach – nie to, že si vynesú náradie na ulicu a predvádzajú sa pred inými, ako trénujú*. Náboženské úkony a nástroje sú našim *tréningom*. Tréning sám osebe neznamená nič. Ovocie je dôležité. Ak tieto nástroje *v skrytosti* správne využijeme, staneme sa *svetlom sveta* a *mestom na návrší, ktoré nemožno ukryť* a toto *ovocie* potvrdí, že sme naozaj „nebežali nadarmo“ (porov. Flp 2,16), ale náš tréning priniesol skutočné ovocie.

Pôst je jeden z týchto tréningových nástrojov. Aké ovocie by mal v našom živote prinášať? Pôst sa netýka iba jedla, postiť sa dá a aj má od všetkého, čo na nás nie je v poriadku. Pekne to hovorí jeden z príbehov otcov púšte: „*Otec Zenon raz k sebe zavolal do pustovne istého človeka, ktorý sa mnoho postil, takže dostal prezývku „Pôstník“. Ten s radosťou prišiel – Otec Zenon ale mlčky pracoval a Pôstník nemal príležitosť hovoriť. Preto bol celý nespokojný a nakoniec sa chcel rozlúčiť. Vtedy sa ho Otec Zenon opýtal: „Prečo? On odpovedal: - Srdce mi div nezhorí a ja neviem prečo. Keď som býval v dedine, postil som sa od rána až do večera, ale v duši mi nikdy takto nebolo. Tu mu starec povedal: - V dedine mali hody tvoje uši. Ale odíď a jedz odteraz až od deviatej hodiny. Ak budeš niečo konať, konaj to v skrytosti. Keď s tým teda Pôstník začal, prišlo mu zaťažko čakať až do deviatej hodiny (= 15 hod. poobede), takže ľudia, ktorí ho poznali, hovorili, že je posadnutý diablom. Išiel teda znovu k otcovi a všetko mu rozpovedal. Ten mu ale povedal: - Táto cesta je podľa Boha!*“ Takémuto pôstu od všetkého zlého a nezriadeného v nás hovoríme všeobecne *askéza* – z gréckeho *askeo*, robiť niečo s veľkým nasadením, usilovať o niečo, trénovať, cvičiť niečo.

Sean Covey, syn Stephena Coveya, autora bestselleru *Sedem návykov vysoko efektívnych ľudí* napísal verziu tejto knihy pre tínedžerov. Jej úvodným mottom je veta: *Som návyk*. Cituje verše básnika Samuela Smilesa: „*Zaseješ myšlienku a zožneš čin. Zaseješ čin a zožneš zvyk. Zaseješ zvyk, charakter zožneš. Zaseješ charakter, osud svoj nájdeš*.“ Ak sa nad tým zamyslíme, vybadáme, že v strede všetkého je práve *zvyk*. A ak nad tým pouvažujeme ešte chvíľu, zistíme, že to, čomu hovoríme *osobnosť*, je vlastne len súbor návykov. Všetko sú návyky. Keď čítame správy na internete, neuvažujeme znovu a znovu nad všetkým. Prijímame ich alebo odmietame, hodnotíme a súdime podľa toho, ako sme *navyknutí* vidieť svet, ako sme si *navykli* hodnotiť veci, na aké hodnoty sme *navyknutí*. Naša myseľ je *navyknutá* myslieť určitým spôsobom. Máme názory, ktoré sme si osvojili, stotožnili sa s nimi – čiže sme si na ne *navykli* a *navykli* sme si myslieť podľa nich. Ale aj naše telo má návyky. Môže byť *zvyknuté* na ťažkú a tvrdú prácu ako telo drovorubača alebo športovca – ale môže byť rovnako *zvyknuté* na nehybnosť, leňošenie alebo len dlhé sedenie ako telo úradníka či leňocha. Náš žalúdok môže byť *zvyknutý* na také alebo onaké jedlá, na veľké alebo malé porcie. Náš organizmus si môže na niektoré veci navyknúť dokonca až tak, že sa na nich staneme úplne *závislí*. Naše vzťahy sú súborom *návykov* toho, ako sme si zvykli k rôznym ľuďom pristupovať – vrátane predsudkov a podobných vecí, ktoré sú tiež *návykom* pristupovať k istým ľuďom istým navyknutým spôsobom. Náš život a reakcie sú súborom návykov, *zvykli* sme si žiť a správať sa určitým spôsobom. Niekto je *navyknutý* pracovať a dosahuje výsledky. Inému tento návyk chýba a nedosiahne nič. Niekto získal za života *návyk* sebadôvery a úspechu a nedá sa odradiť a ide za svojimi cieľmi, lebo si to tak navykol – a iný tento návyk nemá, má návyk smútku a beznádeje a často s ničom ani nezačne, lebo si *navykol* všetko vzdať ešte skôr, než začne...

Sú návyky dobré a správne – a tým hovoríme *čnosti*. A sú návyky zlé a nesprávne – a tým hovoríme *neresti*. Keď Písmo hovorí, aby sme „*si vyzliekli starého človeka s jeho skutkami a obliekli ... si nového, toho, čo sa obnovuje, aby mal pravé poznanie podľa obrazu toho, ktorý ho stvoril*“ (Kol 3, 9-10), vyzýva nás na to, aby sme odstránili *nerest* a obliekli si *čnosť*, ako aj Písmo inde hovorí: „*vynaložte všetko úsilie na to, aby ste k svojej viere pripojili čnosť*“ (2 Pt 1, 5). No a toto je zmyslom askézy. Obrátiť sa, *zmeniť myslenie* – to nie je až také ťažké. Vlastne sa to dá niekedy urobiť aj okamžite. Skutočná práca začína vtedy, keď začneme tomuto novému mysleniu prispôsobovať naše *návyky*, odstraňovať *neresti*, ktoré mu odporujú a navykať si *čnosti*, ktoré mu zodpovedajú.

UVAŽUJEME:

Predstavme si naše JA ako veľkú oceánsku loď. Keď sa kapitán rozhodne, že s ňou chce zamieriť niekam inam, je to dielo okamihu. Ale zabrzdiť loď s jej ohromnou zotrvačnosťou, otočiť ju a znova ju rozbehnúť, to veru trvá dlhý čas a vyžaduje si to obrovské množstvo energie!

S nami to tiež nie je inak. Ak sa dnes napríklad rozhodneme, že chceme byť silní, pekní a zdraví, je to dielo okamihu. Ale kým si naše telo namiesto *neresti*, návyku byť tučné, slabé a nezdravé osvojí *čnosť*, návyk byť silné, zdravé a pekné, zaberie to možno aj roky tvrdého a pravidelného tréningu. A samo cvičenie, tréning, nie je nič iné, než *navykanie* tela na námahu – a tento návyk sa volá sila, kondícia a zdravie.

Platí to tak o celom našom živote. Kresťanstvo je zamieňanie *neresti* za *čnosť*. To je dôležité: *zamieňanie*. Preto pôst nie je len nejaká obyčajná *diéta*. Pôst, to je zmena životného štýlu, zmena osobnosti! Keď sa rozhodneme, že chceme zanechať nejakú *nerest* – závislosť na jedle, na internete, na televízii,... – musíme si zároveň dať otázku, akou *čnosťou* zaplníme prázdne miesto, ktoré po odstránení týchto zlozvykov ostane. Ba ešte viac! Mali by sme sa pýtať, akú *prázdnotu*, akú frustráciu, smútok, beznádej, bolesť, sklamanie alebo čokoľvek podobné „riešime“ našim prejedaním sa alebo vysedávaním a márnením času na internete, v nekonečných četoch a podobne. A potom pouvažovať, aká zmena myslenia a aká *čnosť* by mohla tento náš vnútorný problém vyriešiť – aby tak už nebola potrebná nerest, ktorou sme sa doslova *opíjali*, aby sme na túto svoju často vnútornú bolesť či neschopnosť zabudli.

No a potom treba v tomto tréningu jednoducho *vytrvať*. Zmyslom pôstu, sebazáporu, askézy, nie je na čas nejakú nerest namáhavo potlačiť a potom sa k nej vrátiť, ale úplne si od nej odvyknúť. V závislosti od veľkosti danej neresti nám môže zmena jedného takéhoto návyku zabrať zväčša jeden až štyri mesiace. Preto je dobré riešiť svoje neresti jednu po druhej, vždy jednu a do ďalšej sa pustiť až vtedy, keď už je v nás nová čnosť dostatočne upevnená, natrénovaná, navyknutá.

DO PRAXE:

Skúste vybrať jednu svoju nerest. Aká je jej príčina, čo si ňou kompenzujete? Akou čnosťou by ste ju nahradili? Aký tréning by ste si na túto zámenu navrhli?