

Praktične upute za biblijski post

Odlomci iz knjige Melody Mason, *Daring to Ask for More: Divine Keys for Answered Prayer* (Usudite se tražiti više: božanski ključevi za odgovore na molitve)

U Bibliji post nije pitanje izbora, već nešto što se podrazumijeva. U Mateju 6,17 ne piše: “ako postiš”, nego “kad postiš”. Post je oduvijek bio dio načina življenja vjernika, baš kao i molitva i proučavanje Biblije. Zapravo, svaka važna osoba u Bibliji je postila. Isus čak i sada posti: obećao je da više neće piti groždani sok dok ne budemo svi zajedno na Nebu (vidi Matej 26,29).

Ako Isus trenutno posti zbog nas, zašto ne bismo i mi isto tako postili zbog Njega — kako bi On u našem životu mogao djelovati na svoj način, kako bismo mi imali jasnije viđenje istine, kako bismo Ga mogli više voljeti i bolje Mu služiti?

Post nije neki novi običaj. Kroz biblijsku povijest Božja su djeca odvajala vrijeme za usrdni post i molitvu. Ako proučite sve primjere posta u Bibliji, otkrit ćete da je svaki put kad se Božji narod molio i postio, Bog snažno djelovao u njihovu korist: od oslobađanja od ratnog neprijatelja, od nadnaravnog izbavljenja iz zatvora, pa sve do izlivanja Svetoga Duha na Pedesetnicu, i tako dalje. Uvijek možemo vidjeti obrazac koji se ponavlja kroz cijelu kršćansku povijest.

Misionar Hudson Taylor je jednom rekao: “Možda je najveća prepreka našem radu naša vlastita zamišljena snaga; a tijekom posta učimo koliko smo jadna, slaba stvorenja — ovisni smo o obroku mesa za malo snage na koju smo se tako skloni oslanjati.” (J. Hudson Taylor, ur., *China's Millions*, 1887.). Naravno, u biblijska vremena post nije značio samo uskraćivanje hrane. Bilo je to vrijeme procjene srca dok je molitelj tražio Božji blagoslov ili oslobođenje iz određenih okolnosti.

Nadahnuće nas ohrabruje: “Ljudi trebaju manje misliti o onome što će jesti i piti, o prolaznoj hrani, a mnogo više o hrani s Neba, koja će dati snagu i život cjelokupnom vjerskom iskustvu.” (Ellen G. White, *Savjeti o životu i prehrani*, Zagreb, 2017., str. 68)

Ako se post ne udruži s vremenom provedenim u proučavanju Božje riječi i traženjem Boga u molitvi, bilo bi ga bolje nazvati dijetom! Ali kod pravog biblijskog posta nije riječ o dijeti, niti o stavu samopravednosti kako bismo druge zadivili svojom svetošću.

Govoreći o izvanjskoj vrsti posta koji su primjenjivali licemjeri, jedan biblijski tumač piše: “Ne osjećamo li često [čak i danas] da postoji određena zasluga u samim neugodnostima koje trpimo u svojim djelima samoodricanja? ... [Međutim,] bol i neugodnosti koje možemo podnijeti najstrožim

postom nisu u Božjim očima nikakva zasluga. To nije ono na što On cilja uspostavljanjem posta. Cilj je pravda, istina, dobronamjernost, svetost (Izaija 58,6.7); Bog smatra da je čin posta vrijedan samo zato što će nas navesti na razmišljanje o vlastitim pogreškama i na popravljavanje vlastitog života.” (Albert Barnes, *Notes on the Bible* [1834.], o Izaiji 58,5)

Važno je zapamtiti da Božji blagoslov, ili odgovore, ne možemo zaslužiti molitvom i postom, kao što ne možemo zaslužiti niti vlastito spasenje. Post ne može biti zamjena za poslušnost ili osobnu predaju. Ali post je sredstvo za čišćenje srca od smetnji, i pomaže našem umu da bude spremniji za ono što Bog želi učiniti u našem životu i kroz naše molitve. Obećano nam je: “Božji anđeli su blizu onih koji u poniznosti srca traže božansko vodstvo. Njima se daje Sveti Duh da im otvori bogate riznice istine.” (Ellen G. White, *Isusove usporedbe*, str. 32)

Obraćajući se ranim adventistima, Ellen G. White dodaje: “Vaša je prednost primati više Božjeg Duha dok se upuštate u post i usrdnu molitvu.” Ta prednost, zapravo, povezuje post i molitvu sa sposobnošću da se neobraćenima jasnije predoče istine iz Božje riječi.

Nadalje piše: “Morate prihvatiti Božja obećanja i uvjeravanja, i izići s vjerom. Morate naučiti kako onima oko sebe predstaviti istine iz Božje riječi u svoj njihovoj obvezujućoj snazi i ohrabrenju, kako bi neobraćeni mogli osjetiti utjecaj Božjeg Duha na srce, um i karakter.” (*Review and Herald*, 13. siječnja 1910.)

Misionar Wesley Duewel piše: “Velikim vođama Reformacije, u duhovnom ratu za vraćanje čistoće crkvi, prirodno je bilo koristiti biblijsko sredstvo posta. Martin Luther nije održavao duhovnu disciplinu posta samo jedan dan u tjednu, već je vrlo često dodatno postio uz svoja tri sata dnevne molitve, pa su ga često opominjali zbog previše posta. No, on je bio blagoslov cijeloj kršćanskoj crkvi i utjecao je na svijet u korist Božjeg djela — svojim molitvama, postom i svetom hrabrošću. Reformatora Jeana Calvina nazivali su okorjelim *postiteljem* — ali doživio je da vidi kako je Božja sila pomela Ženevu. Moravska braća su postila, kao i husiti, valdenzi, hugenoti i škotski *zavjetnici* (*covenanters*). Da nije bilo ustrajne molitve koja je uključivala post, ne bismo imali Reformaciju niti velika buđenja tijekom stoljeća.” (*Mighty Prevailing Prayer*, str. 181)

U cijeloj Bibliji vidimo mnoge primjere Božjeg naroda koji posti: za mudrost (Daniel 1; Djela 14,23), za oslobođenje (Eстера 4,16; 2. Ljetopisa 20,3), kad se započinje služba (Matej 4), kad se traži duhovno buđenje (Nehemija 9,1; Joel 1,14; Jona 3,5), kad se traži pobjeda nad demonskim tlačenjem (Matej 17,21) i za još mnogo toga.

Ellen G. White je iznijela niz razloga zašto i kada bismo trebali razmisliti o postu. Uzmite u obzir sljedeće:

- Trebali bismo postiti kad istražujemo istine Svetoga pisma, kako bi nam razumijevanje bilo bistrije!¹
- Trebali bismo postiti kad tražimo nebesku mudrost koju je Bog obećao.²
- Trebali bismo postiti kad tražimo Božje smjernice pri odlučivanju o važnim planovima.³
- Trebali bismo postiti kad posvećujemo svoje darove Božjoj službi.⁴
- Trebali bismo postiti kad tražimo Božju pomoć u krizi.⁵
- Trebali bismo postiti kad se borimo s demonskim napadima.⁶
- Trebali bismo postiti kad tražimo od Boga više radnika za žetvu.⁷
- Trebali bismo postiti za jedinstvo među članovima crkve.⁸
- Trebali bismo postiti kad tražimo čišćenje srca i duhovnu obnovu.⁹
- Trebali bismo postiti kad želimo pobijediti kušnje.¹⁰
- Trebali bismo postiti kad želimo razviti tîk za jednostavnu hranu.¹¹
- Trebali bismo postiti kad želimo pobijediti bolest (preskočiti jedan ili dva obroka).¹²
- Trebali bismo postiti zbog slabljenja revnosti i posustajanja u duhovnosti.¹³
- Trebali bismo postiti dok tražimo dublji odnos s Bogom u posljednjim danima.¹⁴
- Trebali bismo postiti kad tražimo da izgubljeni budu dovedeni u Kraljevstvo.¹⁵

¹ *Savjeti o životu i prehrani*, str. 142,143.

² *Isto*, str. 143,144.

³ *Selected Messages*, sv. 2, str. 364.

⁴ *Svjedočanstva za Crkvu*, sv. 5, str. 115,116.

⁵ *Svjedočanstva za Crkvu*, sv. 4, str. 470—472.

⁶ *Isusov život*, str. 353.

⁷ *Letter 26*, 1883.

⁸ *Letter 98*, 1902.

⁹ *Savjeti o životu i prehrani*, str. 142—144.

¹⁰ *Svjedočanstva za Crkvu*, sv. 2, str. 170,171.

¹¹ *Counsels on Health*, str. 148; *Savjeti o životu i prehrani*, str. 145,146; i G. D. Strunk, “Fasting,” *Canadian Adventist Messenger*, 21. prosinca 1978., str. 5 (http://docs.adventistarchives.org/docs/CUM/CUM19781221-V47-24_C.pdf).

¹² *Savjeti o životu i prehrani*, str. 144,145.

¹³ *Gospel Workers*, 1892., str. 37.

¹⁴ *A Call to Stand Apart*, str. 69.

¹⁵ *Isto*.

Osim posta u slučajevima kad su već nastali posebni problemi ili poteškoće, postoji i *pripremni post* koji bismo mogli razmotriti. To je ono što je Krist činio u pustinji četrdeset dana *prije* početka svoje službe. To je ono što bismo trebali činiti *prije* nego što donesemo velike odluke, ili *prije* nego što krenemo naprijed u svojem poslu, jer želimo biti sigurni da imamo puni Božji blagoslov nad svojim životom.

Molitva i post trebaju ići ruku pod ruku! Molitva je sredstvo kojim razumijevamo Božje nevidljive stvari, dok je post sredstvo kojim odbacujemo i oslobađamo se od vidljivih stvari o kojima smo skloni biti ovisni. U konačnici, cilj istinskog posta trebao bi biti ispunjenje riječi iz Izaije 58. To je vrsta posta na koji nas Bog poziva.

“Pravi post nije samo vanjska služba. Pismo opisuje post koji je Bog odabrao — ‘kidati okove nepravedne, razvezivat spona jarmene, puštati na slobodu potlačene, slomiti sve jarmove’, ‘dati... kruha gladnome, nasititi... potlačenog’”. (Izaija 58,6.10) Ovdje je prikazan pravi duh i karakter Kristovog rada. Njegov cjelokupan život bio je žrtvovanje samoga sebe za spasenje svijeta. Posteći u pustinji kušanja ili jedući s carinicima na Matejevoj gozbi, On je davao svoj život za otkupljenje izgubljenih. Pravi duh posvećenja ne pokazuje se u beskorisnom tugovanju, u ponižavanju tijela i mnogobrojnim žrtvama, već u pokoravanju samoga sebe za dragovoljnu službu Bogu i čovjeku.” (*Isusov život*, str. 216)

Danielov post i dodatne pojedinosti

Danielov post temelji se na iskustvima posta proroka Daniela, prema onome što je zabilježeno u Bibliji. Iako nam cjelokupni Danielov jelovnik nije poznat, nešto nam je ipak rečeno. U Danielu 1 nalazimo da je Daniel odlučio ne jesti kraljevsku hranu koja mu je bila poslužena, te je jeo samo povrće i pio vodu. Drugi se put (Daniel 10,2.3) lišio određene birane hrane, mesa i vina, dok je tražio Gospodina u molitvi. Većina tumača vjeruje da su izabrana hrana bili kruh i slatkiši.

Među nabrojenim smjernicama za suvremenu vrstu Danielovog posta vidjet ćete neke razlike u tome što različiti ljudi misle da biste trebali ili ne biste trebali jesti. No, naš savjet je: nemojte se opterećivati pojedinostima. Samo neka sve bude jednostavno. Najvažniji dio posta nije nužno ono što se nalazi ili ne nalazi na vašem tanjuru. Najvažnije je ono što se događa u vašem srcu.

Ellen G. White piše: “Sada i nadalje, do kraja vremena, Božji narod bi trebao biti ozbiljniji, budniji, i ne bi trebao vjerovati u svoju mudrost, već u mudrost svojeg Vođe. Trebali biste odvojiti dane za post i molitvu. Potpuno uzdržavanje od hrane možda nije potrebno, no trebali biste jesti najjednostavniju hranu — štedljivo.” (*The Review and Herald*, 11. veljače 1904.).

Namjera suvremenog Danielovog posta nije oponašati točno ono što je Daniel učinio, već duh u kojem

je on to činio. Danielova ljubav prema Gospodinu bila je razlogom njegove veće gladi i žeđi za duhovnom nego za tjelesnom hranom, što bi trebala biti i želja svakoga tko se odluči sudjelovati u ovoj vrsti posta.

Imajući to na umu, evo nekih općih smjernica.

Smjernice za post

Važno je ne zaokupljati se previše time što bismo trebali ili ne bismo trebali jesti. Ponavljamo, bitno je ne zaboraviti da je najvažniji dio posta ono što se događa u našim srcima. Tjelesno se odričemo sebe kako bismo mogli tražiti Gospodina u molitvi, s manje ometanja i većom bistrinom uma. Mi postimo jer se želimo približiti Bogu. Naš osobni post može biti malo drukčiji od posta neke druge osobe, no to je u redu. Neki ljudi mogu odlučiti biti stroži od drugih u izboru hrane, ali to ih ne čini duhovnijima niti svetijima. To samo znači da su oni vođeni da nešto učine drukčije. Stoga bi ove smjernice za hranu trebale biti upravo to — smjernice. Dane su kako bi se stvorili neki zdravi okviri za post. No, u konačnici, odluka o tome kako i od čega se uzdržavati trebala bi biti između nas i Boga.

Suvremeni Danielov post može uključivati:

- Sve voće — svježe, smrznuto, sušeno, cijedeno ili konzervirano.
- Sve povrće — svježe, smrznuto, sušeno, cijedeno ili konzervirano.
- Sve cjelovite žitarice — amarant, ječam, smeđu rižu, zob, kvinoju, proso i cjelovitu pšenicu.
- Sve orašaste plodove i sjemenke — bademe, indijske oraščice, makadamija orahe, kikiriki, pekan orahe, pinjole, orahe, sjemenke bundeve, sjemenke sezama i suncokretove sjemenke; nezaslađeno bademovo mlijeko; maslac od orašastih plodova.
- Sve mahunarke, konzervirane ili sušene — crni grah, šareni grah, veliki i mali bijeli grah, slanetak, crveni grah, leću, suhi grašak.
- Sva kvalitetna ulja — ulje avokada, kokosa, sjemenki grožđa, maslina, kikirikija, sezama i oraha.
- Pića — destiliranu vodu, filtriranu vodu, izvorsku vodu ili biljne čajeve.
- Ostalo — nezaslađeno bademovo mlijeko, kokosovo mlijeko, rižino mlijeko ili sojino mlijeko; začinsko bilje, začine, sol, nezaslađene kokosove pahuljice, tekuće aminokiseline Bragg, sojine proizvode i tofu.

Hrana koju treba izbjegavati za vrijeme Danielovog posta:

- Sve mesne proizvode i proizvode životinjskog podrijetla.

- Sve mliječne proizvode — maslac, sir, vrhnje, jaja, mlijeko...
- Sve zaslađivače — sirup od agave, umjetne zaslađivače, sirup od šećerne trske, med, melasu, neprerađeni šećer, sirupe, stevijju, šećer...
- Sve vrste kruha s kvascem i kvasac — pekarske proizvode i Ezekielov kruh (ako sadrži kvasac i med).
- Sve rafinirane i prerađene prehrambene proizvode — umjetne arome, kemikalije, aditive za hranu, konzervanse, bijelo brašno, bijelu rižu, gotovu pakiranu hranu...
- Svu prženu hranu — kukuruzni čips, pomfrit, krumpirov čips...
- Sve čvrste masti — margarin, biljnu mast...
- Napitke — gazirana pića, kavu, energetska pića i crni čaj.

Za dodatno nadahnuće za post preporučujemo pročitati deseto poglavlje, “Post”, iz knjige Ellen G. White, *Savjeti o životu i prehrani*, Zagreb, 2017., str. 141—146.

Ne zaboravite da post za učinkovitiju molitvu i duhovni napredak nije ovladavanje načinom posta, već je riječ o promjeni srca. Naš će post biti uistinu učinkovit samo ako slušamo poticaje Svetoga Duha i dopustimo Mu da nas dovede do dublje predaje.

Melody Mason, koordinatorica inicijative Generalne konferencije Ujedinjeni u molitvi