



Piotr Fras

**POST**  
**BOŻY DAR**  
**dla człowieka**

Z serca płynące dziękczynienie składam  
**WIEKUISTEMU**  
za łaskawą możliwość napisania i wydania  
tej pracy.

**Piotr Fras**

**POST**  
**BOŻY DAR**  
**dla człowieka**

Wrocław 2009

© **Piotr Fras**

Wrocław 2009

Na podstawie autorskiej pracy licencjackiej złożonej i obronionej  
w Wyższej Szkole Teologiczno – Humanistycznej  
im. Michała Beliny-Czechowskiego w Podkowie Leśnej w 2006r.

Wszystkie cytaty biblijne, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą  
z *Bibli, to jest Pisma Świątego Starego i Nowego Testamentu*  
(Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, Warszawa 1975).

Korekta, redakcja, skład i projekt okładki: *Paweł Gluchowski*

Ilustracja z przodu okładki: *Túrelío* (widok z Masady na pustynię Judejską)

Ilustracja z tyłu okładki: *William Hole* („*Kuszenie Jezusa na Pustyni*”)

Wydanie pierwsze (wersja elektroniczna)

**ISBN 978-83-928284-1-9**



Ten utwór objęty jest licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 2.5 Polska. Aby zobaczyć kopię niniejszej licencji przejdź na stronę <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/pl/> lub napisz do Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

Ta licencja dotyczy tylko niniejszej wersji elektronicznej o podanym wyżej numerze ISBN.  
Autor zachęca do jej rozpowszechniania.

## *Droga siostrzo, Drogi bracie*

*Zwracam się w ten sposób do Ciebie drogi czytelniku, bo zakładam, że po takie pojęcia, jakie występują w tytule tej książki (Bóg i Post), sięga człowiek wierzący, pragnący wzmocnić swoje relacje z Bogiem przez post. Zakładam również, że znana ci jest tzw. Modlitwa Pańska, która zaczyna się od słów - Ojczy Nasz, który jesteś w niebie... Skoro więc naszego Boga nazywasz Ojcem, to ja ze swojej strony witam Ciebie na kartach tej książki jako członka rodziny Bożej. W tej rodzinie łączą nas silne więzy krwi - Chrystusowej - przelanej na Golgocie za nasze grzechy.*

*Chciałbym przedstawić Ci w swojej pracy post jako autentyczny Boży dar, który wszczepiony został w naszą duszę jako swoisty mechanizm naprawczy całego człowieka. Chciałbym wyeksponować błogosławieństwa, które spływały i nadal mogą spływać na ludzi praktykujących posty oraz wydobyć z zapomnienia ten wspaniały dar, z którego tak rzadko korzystają chrześcijanie.*

*Ideą postu jest dobro. Bóg pragnący naszego dobra właśnie przez post chce nam dać zdrowie fizyczne i duchowe. W Słowie Bożym można przeczytać o ludziach, którzy w czasie postu czynili zło (Iz 58r.), ale spotkała ich surowa krytyka ze strony Boga. Bóg nie życzy sobie złych intencji postnych, jak też złych zachowań w czasie postu, bo post, w rozumieniu Boga, jest dobrem samym w sobie dla wszystkich ludzi. Jest absolutną prawdą to, że czynienie zła nie jest zgodne z ideą postu. Chciałbym jednak mocno podkreślić, że krytyka złych zachowań w czasie postu nie przekreśla fizycznego i duchowego bogactwa, jakie może być udziałem każdego poszczącego człowieka.*

*W Słowie Bożym – Biblii – przeczytasz o postach trzydniowych, tygodniowych, trzytygodniowych i czterdziestodniowych, które praktykowali mężowie Boży. Praktyką stałą był post siedmiodniowy, o którym autorytety lekarskie mówią, że jest absolutnie bezpieczny do przeprowadzenia w domu. U Boga każdy post ma równą wartość. Już jednodniowy post (nakazany prawem) jednał człowieka z Bogiem, a trzydniowy potrafił uratować naród Izraela od całkowitej zagłady.*

*Czytaj, proszę, tę książkę w ciszy i spokoju. Książka ta powstała na podstawie doświadczeń, do których Duch Święty mnie prowadził, a potem zainspirował do ich spisania.*

*Życzę Ci droga siostrzo, drogi bracie, aby to Duch Boży przekonał Ciebie o walorach przedziwnego daru łaski Bożej, jakim jest post.*

**Piotr Fras**

**„Niech ci błogosławi Pan  
i niechaj cię strzeże;  
niech rozjaśni Pan oblicze swoje nad tobą  
i niech ci miłościw będzie;  
niech obróci Pan twarz swoją ku tobie  
i niech ci da pokój.”**

(4 Mjż 6,24-26)

## *Spis treści*

### **Część I – Boży dar**

WSTĘP.....	9
Spory wokół nazwy .....	9
Historia głódówek.....	11
DAR DO LECZENIA CIAŁA.....	15
Świadectwo osobiste wg Izajasza.....	15
Efekty leczenia głodem.....	17
Głód przedłuża życie.....	22
Długie życie Mojżesza.....	24
Poczęcie Salomona.....	29
DAR DO LECZENIA DUSZY.....	31
Świadectwo nowonarodzenia.....	31
Posilający post Eliasza.....	33
Służebne życie Anny.....	35
Post wypędzający demony.....	39
DAR DO SŁUŻBY.....	41
Post Chrystusa.....	41
Pokutne posty Daniela.....	45
Służebny w postach apostoł Paweł.....	49
Post wstępem do misji pogan.....	52
Post uczniów Chrystusa.....	55
Słuszna sprawa musi być poprzedzona postem.....	58
Joel o postnej pokucie.....	60
O postach w Biblii.....	62
ZAMIAST PODSUMOWANIA.....	64

## Część II – Poradnik postującego

PRZECZYTAJ PRZED WEJŚCIEM W POST.....	66
Komu wolno pościć.....	66
Wskazania fizyczne.....	70
Wskazania duchowe.....	72
JAK POŚCIĆ.....	75
Częstotliwość postów.....	75
Dzienniczek postu.....	78
Gdzie pościć.....	79
Post bez przerywania pracy zawodowej.....	80
Jak długo pościć.....	82
Kiedy można przedłużyć post.....	84
Nie na pokaz.....	85
W jakim czasie i kiedy pościć.....	87
CZAS POSTU.....	89
Przygotowanie fizyczne.....	89
Przygotowanie duchowe.....	91
Anatomia postu.....	97
Dyskomfort postu – osłabienie.....	101
Stawa duchowa na czas postu i na cały rok.....	105
Pierwszy dzień.....	107
Następne dni.....	109
Ostatni dzień i wyjście z postu.....	112
KOCHANA SIOSTRO, KOCHANY BRACIE.....	117
Bibliografia.....	118
Wykaz skrótów.....	119
Plan czytania Słowa Bożego.....	120



# Boży dar

## WSTĘP

### Spory wokół nazwy

Pokolenie ludzi, którzy przeżyli wojnę i czas powojennej biedy, ma negatywny stosunek do samych słów post i głodówka, które utożsamiają z niedożywieniem i brakami jedzenia. Z kolei ludzie z pewnych kręgów kulturowych i religijnych uważają za post wstrzymywanie się od jedzenia określonych potraw lub posiłków; np. w piątek jedzą rybę zamiast mięsa. W słowniku znacznej grupy ludzi istnieje termin postne jedzenie, za które uważa się jedzenie ubogie w pewne składniki lub pozbawione wystawności.

Słowo głodówka, w odniesieniu do zaprzestania jedzenia, w bardzo niewielkim stopniu ujmuje istotę tego zjawiska. Głodówka dla lekarzy medycyny konwencjonalnej zaczyna się wtedy, kiedy organizm, po zużyciu własnych zapasów organicznych i wszelkiego rodzaju złogów chorobowych, zaczyna zużywać własne tkanki istotne dla życia i prawidłowej fizjologii. W medycynie konwencjonalnej funkcjonują takie terminy jak: dieta bezkaloryczna wodna, terapia dietą odciążającą, dieta korzystna fizjologicznie. Tylko w literaturze popularyzującej ten temat możemy przeczytać (nieściśle) opis głodówki leczniczej. Autorzy, w tym także lekarze, stosują ten termin, aby od razu trafić w sedno sprawy lub spopularyzować tę głodówkę. Rozróż-

nia się trzy podstawowe jej rodzaje:

- głodówkę terapeutyczną (lecniczą);
- głodówkę fizjologiczną, tzn. naturalne zaprzestanie jedzenia, spotykane w przyrodzie wśród zwierząt;
- głodówkę religijną, którą nazywa się postem i rozumie jako wstrzemięźliwość w jedzeniu w celu duchowego rozwoju lub dokonania religijnego obrzędu.

W encyklopedii [1] czytamy: „post – wstrzymanie się całkowite lub częściowe od jedzenia, zwłaszcza potraw mięsnych.”

W tej książce chciałbym zwrócić uwagę na post, który jest dobrowolnym i całkowitym wstrzymaniem się od przyjmowania jakiegokolwiek pożywienia w celu zbliżenia się do Boga w modlitewnej prośbie w różnych intencjach (np. uwolnienia od choroby, demonów itd.).

Dla mnie post tym różni się od głodówek, że zawsze jest w żywej relacji z Jezusem Chrystusem przez czytanie Biblii jako Słowa Bożego; połączone z modlitwą skierowaną do Boga – Ojca.

## Historia głodówek

Historia głodówek sięga najstarszych dziejów człowieka na ziemi. Lud Izraela pościł i głodował ponad 3500 lat temu. O Egipcjanach w czasach starożytnych pisał Herodot, że są najzdrowsi ze wszystkich ludzi, ponieważ co miesiąc oczyszczają organizm lewatywą i głodówką. Starożytni Grecy stosowali głodówkę, aby zapewnić sobie zdrowie i długowieczność: młodzież spartańska musiała często przez długi czas wstrzymać się od jedzenia; Platon i Sokrates byli znani z częstego przeprowadzania głodówek dziesięciodniowych w celu zachowania zdrowia fizycznego i sprawności umysłowej; Pitagoras głodował czterdzieści dni przed swoim egzaminem i późniejszym nauczaniem na Uniwersytecie Aleksandryjskim; jego późniejsi uczniowie, chcąc osiągnąć najwyższy stopień wtajemniczenia, musieli przeprowadzać taką samą głodówkę, aby dokładnie oczyścić ciało i umysł; Plutarch zwykł mawiać, że najlepszym lekarstwem na chorobę jest głodówka, choćby jednodniowa.

Głodówkę już wtedy uważano za jedną z najstarszych naturalnych metod leczenia. Powoływano się przy tym na wszystkie zwierzęta (nawet drapieżniki), które w czasie choroby aż do wyzdrowienia instynktownie głodują w samotności, wynajdując sobie jedynie lecznicze zioła. Dla Hipokratesa, ojca medycyny konwencjonalnej, głodówka była nie tylko skutecznym lekarstwem na wszystkie poważne dolegliwości, ale też znakomitym środkiem profilaktycznym. Grecki lekarz na dworze rzymskim – Galen – już prawie 2000 lat temu próbował ułożyć medyczne opracowanie na ten temat, gdyż uważał, że dusza ludzka jest zdławiona nadmiarem jedzenia i, tym samym, niezdolna do należytego

zrozumienia spraw boskich i niebiańskich.

Jako ciekawostkę podam za [2], że do dzisiaj niektóre prymitywne plemiona w Ameryce Południowej, środkowej Afryce i odległych rejonach Azji zachowały zwyczaj budowania na skraju osady domu chorych, dokąd udają się dotknięci chorobą członkowie plemienia; przebywają tam aż do całkowitego uzdrowienia, nie przyjmując w tym czasie żadnego pożywienia.

Głodówki lecznicze stosowano także w średniowieczu, kiedy to Paracelsus nazywał głód „największym lekarstwem” i polecał nie jeść przez co najmniej jeden dzień w miesiącu, pijąc tylko źródlaną wodę.

Dopiero w XIX w. powstały pierwsze ściśle naukowe ośrodki leczenia głodem, w których pracowali lekarze – pasjonaci tej metody leczenia, eksperymentujący na własnych organizmach. W [3] znajdujemy taki oto przykład: 12 czerwca 1880 r. lekarz amerykański Tanner rozpoczął czterdziestodniową głodówkę zupełną, w której czasie pił tylko wodę. Świadcami tego eksperymentu byli jego koledzy lekarze i rektor akademii medycznej. Tanner zakończył swoją głodówkę w dobrym stanie i optymistycznym nastroju. W ciągu czterdziestu dni waga jego ciała spadła z 71,4 do 55,1 kg, po czym powróciła do poprzedniego stanu już po ośmiu dniach diety, składającej się, początkowo, tylko z posiłków skąpych (owocowych), stopniowo rozszerzanej o inne produkty. Tanner chciał udowodnić medycznemu światu, że takie głodówki są możliwe.

Rozwijająca się chemoterapia i farmakologia spowodowała jednak odwrót od głodówek leczniczych i ziołolecznictwa, które to metody popadły w niełaszkę jako nienaukowe. Intensywnie rozwijające się firmy farmaceutyczne, popularyzujące swoje szybko działające leki, doprowadziły do za-

pomnienia metody leczenia głodem, do czego znacznie przyczyniła się też ugruntowana już w XIX w. teoria dietetyczna, którą można nazwać kalorycznobiałkową, według której za najcenniejsze pokarmy uważa się: mięso, jaja, rosoly, śmietanę, słoninę, masło i cukier.

Kiedy w 1900 r. na zebraniu Towarzystwa Lekarskiego w Zurychu szwajcarski lekarz Bircher-Benner przedstawił swoje dietetyczne teorie (dieta surówkowowegetariańska), to reakcja środowiska lekarskiego była nader fatalna: młodego lekarza uznano za szarlatana, wręcz heretyka, który przekroczył granicę nauki. To stanowisko ówczesnych autorytetów lekarskich równało się ekskomunice ze świata konwencjonalnej medycyny [4]. Dr Kinga Wiśniewska-Roszkowska, polski autorytet leczenia głodem, podaje: głódówki lecznicze tzw. zupełne (bezkaloryczne) zostały potępione w 1928 r. na kongresie w Amsterdamie, gdzie stwierdzono, że nowoczesna medycyna ma dość środków leczniczych i nie potrzebuje korzystać z przykrej, uciążliwej i niefizjologicznej metody długotrwałych głódówek [3].

W latach powojennych środowisko lekarskie stało się konserwatywne do tego stopnia, że w latach 90. autorytety lekarskie ze stopniami naukowymi nie pozwalały nawet drukować prac naukowych, w których pojawiała się wzmianka o leczniczym działaniu głodu<sup>1</sup>.

Pomimo tak częstej i ostrej krytyki znajdują się lekarze, którzy w swych klinikach przeprowadzają głódówki lecznicze. Do najbardziej uznanych należą: Shelton i de Vries (USA), Buchinger i Heun (Niemcy), Vivini (Francja), Chase (Kanada) i Nikołajew (Rosja). W Rosji już ponad pięćdziesiąt klinik różnych specjalności włączyło głód do arsenału swoich metod leczniczych [3]. W latach międzywo-

---

1) Autorka pionierskiej pracy [3] miała kłopoty z wydawcą.

jennyh działał w Kosowie polski lekarz Tarnawski, który leczył głodówkami i traktował tę metodę jako najnaturalniejszą i najskuteczniejszą. Współcześnie część środowiska lekarskiego jest zdania, że mniej fizjologiczne jest podawanie leków, zwłaszcza syntetycznych. Tymczasem, gdy mamy do czynienia z przekarmieniem lub chorobą, to jak najbardziej fizjologicznym będzie powstrzymanie się od jedzenia. Głód należy tak samo do fizjologii życia, jak stan nasycenia. Przykłady ze świata zwierząt są tu nader wymowne.

# DAR DO LECZENIA CIAŁA

## Świadectwo osobiste wg Izajasza

Właściwie praktykowany post przynosi efekty zdrowotne, co potwierdza praktyka medyczna, oraz efekty mentalne, z których mocy nie do końca człowiek zdaje sobie sprawę.

***Wtedy twoje światło wszędzie jak zorza poranna i twoje uzdrowienie rychło nastąpi...<sup>2</sup>***

Uchwyciłem się tego tekstu i uwierzyłem, że Bóg może wyleczyć swoje dzieci w każdym czasie. Postami wyprosiłem sobie u Boga zdrowie utracone we wczesnej młodości przy wielu ciężkich pracach oraz wskutek grzesznego życia (m.in. palenia papierosów). Przeczytaj ten krótki zarys moich pierwszych postnych praktyk i efektów, jakie uzyskałem.

Na początku lat 90. po kilku trzydniowych postach moje zazwyczaj zimne stopy odzyskały swoje normalne ciepło. *Poprawiło się panu krążenie* – mówił lekarz – *jak i którym lekiem pan to zrobił?*

W 1991 r. po kilku trzydniowych postach zauważyłem, że znikły mi różne twory, które miałem na skórze. Jeden z nich miałem na powiece – był gruby prawie jak zapalka i ciągle rósł – nie wiem, kiedy znikł. Inny, wielkości ziarna fasoli Jaś, był na głowie (podobno kaszak) – też zniknął.

W 1992 r. w czasie siedmiodniowego postu cuchnęło mi z ust nikotyną. Tak! Przyznaję – przepaliłem swoje nastoletnie lata, ale paliłem, kiedy jeszcze byłem w tzw. świecie. Przecież to było tak dawno. Skąd więc ten zapach? Po-

---

2) Iz 58,8

tem wyszło ze mnie w postaci mazistego stolca coś, co cuchnęło tysiącem stopionych papierosów. W tym poście oczyściły się moje płuca i odzyskałem pełny oddech. Chwała Bogu na wysokościach za odzyskane zdrowie!

W 1993 r. po siedmiodniowym poście odzyskałem pełną władzę w nogach. Od lat dziecięcych chorowałem na reumatyzm i „lizano” mnie po kolanach bardzo boleśnie; tak boleśnie, że regularnie parę razy do roku brałem kilka dni chorobowego, bo już z bólu nie mogłem chodzić na tych moich zardzewiałych, bardzo bolesnych kolanach. Chwała Bogu na wysokościach za to, że pozwolił mi zapomnieć o bólu w kolanach!

W 1994 r. po kilku postach przestał mi dokuczać mój zreumatyzowany kręgosłup. Co ja z nim miałem! Bóg sam to wie. Rehabilitowałem go już na różne sposoby: gimnastyka, wszelkiego rodzaju maści, kasztany w łóżku i gorczyca zaszyta w płótno, którym się na noc owijałem. Nie pomógł nawet pobyt w sanatorium w Ciechocinku i kąpiele solankowe. Nic już nie pomagało; nawet normalnie siedzieć nie potrafiłem – tylko chodzenie dawało mi trochę ulgi.

Prawda biblijna o rozkwicie zdrowia została w niezwykle efektywny sposób potwierdzona w moim osobistym życiu.



## Efekty leczenia głodem<sup>3</sup>

Wszystkie choroby z ostrymi i przewlekłymi stanami zapalnymi lub nienowotworowymi patologicznymi rozrostami tkankowymi są podatne, według doniesień autorów literatury medycznej, na leczenie głodem. Bardzo dobre wyniki uzyskuje się w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit (głodówka doskonale wyjaławia jelita, przy okazji lecząc wrzody), kamicy żółciowej i moczowej, paradontozie, migrenie, jaskrze i wielu innych.

Przykład z kliniki Buchingera: pięćdziesięcioletni pacjent chorował na kamicę nerkową z częstymi atakami kolki; miał też powiększenie wątroby. Między czternastym a siedemnastym dniem głodówki pojawiły się ataki kolki nerkowej i z moczem odeszły drobne kamienie. Dolegliwości zniknęły a powiększenie wątroby się cofnęło. Ostatnia kontrola (po dziewięciu latach) wykazała zdrowie.

Przykład z kliniki Nikołajewa: pięćdziesięciodwuletni pacjent chorował na wrzód dwunastnicy; od dwunastu lat leczył się bez efektu. Po piętnastu dniach głodówki zniknęły kliniczne i rentgenologiczne objawy. Kontrola przeprowadzona po dwóch latach nie ujawniła nawrotu choroby.

Choroby reumatyczne, zapalenia stawów, dna są łatwo i szybko podatne na leczenie głodówką. Buchinger podkreśla, że, wprawdzie najlepsze wyniki uzyskuje się we wczesnych stadiach chorób gośćcowych, ale i posunięte zniekształcenia mogą dzięki głodówce doznać tak wielkiej poprawy, że chory – przykuty do łóżka czy wózka – może wstać i w pewnym małym zakresie podjąć swoje codzienne obowiązki. Oto przykład: trzydziesto-

---

3) Opracowano na podstawie [3].

ośmioletnia pacjentka chorowała na przewlekły gościec stawowy. W siódmym dniu głódówki pojawiły się bóle stawów i gorączka ok. 39°C. Kontynuowano głódówkę i po tygodniu gorączka minęła – szybka poprawa i trwałe wyleczenie.

Spektakularny przykład z kliniki Nikołajewa: dwudziestosześcioletnia pacjentka chorowała na gościec stawowy zniekształcający; była blada z odcieniem sinicznym, wychudzona, w depresyjnym nastroju, cierpiała na znaczne ograniczenie ruchomości, deformację stawów i silne bóle. Głódówka wydawała się ryzykowna ze względu na znaczne wychudzenie i osłabienie chorej, ale dwukrotne leczenie farmakologiczne dało poprawę tylko na kilka dni; w leczeniu głodem chora widziała ostatnią szansę. Po dwudziestu pięciu dniach głódówki pacjentka czuła się już dobrze, nie miała bólów a jej stawy stały się bardziej ruchome. Po wypisaniu z kliniki mogła nawet pracować.

Bardzo łatwo na głódówkę podatne są choroby układu oddechowego, poczynając od zwykłego kataru nosa, zapalenia zatok, gorączki siennej, przewlekłych nieżytów krtani i oskrzeli oraz zapalenia płuc, a na dychawicy oskrzelowej kończąc. W przypadku tej ostatniej wyraźna poprawa następuje już po kilku dniach głódówki, a często po kilku tygodniach nawet zupełne wyleczenie. Shelton leczył głódówką (z powodzeniem) setki astmatyków. Oto przykład z kliniki Buchingera: pięćdziesięcioośmioletni pacjent chorował na ciężką dychawicę oskrzelową, z której powodu zmuszony był przejść na rentę. Wyleczyła go dwudziestodniowa głódówka.

W chorobach układu krążenia wyniki leczenia głodem są zazwyczaj bardzo dobre. Wszelkie bóle i dolegliwości na tle rozwiniętej miażdżycy ustępują szybko już po

kilku dniach głodówki. Autorzy podają jednak, że dla utrwalenia efektu potrzebna jest dłuższa lub powtarzana głodówka. Niewydolność krążenia szybko ustępuje pod wpływem głodu – znikają obrzęki i duszność, ustępuje sini-cza a ciśnienie tętnicze staje się prawidłowe. Głodówka jest w stanie znormalizować prawie wszystkie formy nieprawidłowej czy też patologicznej akcji serca.

De Vries zaznacza, że głodówka jest najskuteczniejszą i zarazem najłagodniejszą formą leczenia żylaków, hemoroidów oraz owrzodzeń podudzi. Wszelkie choroby skóry są wdzięcznym polem do stosowania głodówek. Wszyscy zgodnie podkreślają niezwykłą skuteczność tej metody leczenia w przypadkach egzemy, trądziku, łuszczycy i wszystkich sprawach połączonych z zapaleniem, wysiękiem i owrzodzeniem.

Opisano też korzystne wyniki leczenia głodem w niektórych chorobach neurologicznych i psychicznych (stwardnienie rozsiane, padaczka, choroba Heinego-Medina i inne). W 1972 r. dr psychiatrii Nikołajew z Moskiewskiego Instytutu Psychiatrycznego poinformował, że udało mu się skutecznie wyleczyć ponad siedem tysięcy pacjentów cierpiących na rozmaite zaburzenia psychiczne. Uzyskał doskonałe rezultaty w schizofrenii (zwłaszcza jej hipochondrycznej formie), nerwicy natręctw, stanach paranoidalnych i psychozach różnego rodzaju. Oto przykłady z jego kliniki: pacjentka była w stanie głębokiej poporodowej depresji; cierpiała na silny lęk, halucynacje i urojenia. W siódmym dniu głodówki nieco się uspokoiła i przestała słyszeć głos zmarłej matki. Po piętnastu dniach głodówki została wypisana w dobrym stanie zdrowia. Dwudziestodwuletni pacjent od dawna unikał ludzi i popadał w coraz większe urojenia na temat swojej lekko wystającej szczęki.

Ostatnio zamykał się, siedział w ciemności; wpadał w szal, gdy ktoś chciał z nim porozmawiać. Po miesięcznym głodowaniu objawy choroby ustąpiły.

Z polskich psychiatrów należy wymienić lekarza Pieskova, który, stosując od dziesięciu do trzydziestu dni głodówki, skutecznie leczył nerwice wegetatywne, migreny i stany depresyjne.

Inne korzyści z głodówki:

- jest najszybszą, najprzyjemniejszą i najbezpieczniejszą metodą pozbycia się kilku zbędnych kilogramów;
- pomaga odejść od niezdrowego, konsumpcyjnego, przeladowanego pod każdym względem modelu życia; dzięki niej możemy nauczyć się jeść umiarkowanie i w pełni rozkoszować się każdym kęsem;
- pomaga pozbyć się uzależnienia od używek i leków;
- uwolniona od starych zapasów i złogów – oczyszczona w trakcie głodówki – tkanka pozbywa się źródła swoich dolegliwości i odzyskuje wigor;
- pozwala skórze odmłodzić się i stać się piękniejszą;
- pozwala tkance łącznej odzyskać prężność;
- jest jednym z niewielu skutecznych biologicznych środków odtruwających organizm w naszym tak bardzo zanieczyszczonym środowisku;
- służy utrzymaniu dobrej formy fizycznej i psychicznej; pomaga w szczególności kobietom w okresie przekwitania i mężczyznom podczas kryzysu wieku średniego.

Chociaż głodówka nie może zatrzymać naszego zegara biologicznego, może zapobiec przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Głodówka o charakterze leczniczym, przeprowadzona pod kontrolą lekarza w specjalistycznej klinice, jest najefektywniejszą i jednocześnie najbezpieczniejszą metodą leczenia chorób przemiany materii, uwarunkowanych

wadliwym sposobem odżywiania się. Znany niemiecki autoritet lekarski dr Buchinger nazwał długotrwałą głodówkę, pomocną w leczeniu wielu chorób, królewską kuracją, a znany z sukcesów w terapii głodem dr Gustaw Riedlin utrwalił określenie „głodówka to operacja bez skalpela”:

*Głodówka lecznicza to operacja bez skalpela, najdelikatniejsza, ukierunkowana mikrochirurgia, przeprowadzona samodzielnie przez organizm. Nie rani, nie powoduje upływu krwi. Usuwa to, co złe, chore i szkodliwe – a wzmacnia i poprawia to, co zdrowe. Jaka sztuka leczenia mogłaby obiecać więcej? [5]*

## Głód przedłuża życie

Istnienie szkodliwości związanych z żywieniem i spektakularnych efektów działania głodu wykazali w połowie XX w. Mac Carrison [3], McCay i Crowell. W owym czasie Mac Carrison był kierownikiem Instytutu do Spraw Odżywiania w Indiach i usiłował zrozumieć, jakie są przyczyny tak wielkich różnic w rozwoju fizycznym i stanie zdrowia między poszczególnymi prowincjami. Zauważywszy ogromne różnice w odżywianiu i domyśliwszy się, że to one są przyczyną, pomyślał o przeprowadzeniu żywieniowego i głodówkowego eksperymentu na szczurach. Do swego doświadczenia użył szczurów z jednej pary, zapewniając im bardzo higieniczne warunki. Tym, co różniło poszczególne grupy szczurów, był sposób odżywiania – typowy dla różnych plemion hinduskich. Doświadczenie prowadzono przez dwa i pół roku, ponieważ jeden rok w życiu szczura odpowiada 25-30 latom życia człowieka (w warunkach laboratoryjnych szczur żyje ok. 800-900 dni).

Sekcja ok. 1200 szczurów żyjących i odżywiających się jak mieszkańcy prowincji północnych (Sikhowie i Pathanowie, wyróżniający się najlepszym rozwojem i zdrowiem) wykazała brak chorób; natomiast sekcja ok 2250 szczurów, żyjących i odżywiających się tak samo źle, jak Hindusi z południa, wykazała uderzające podobieństwo szczurzycy i ludzkich zmian patologicznych. Szczury trzymane na diecie południowej, jak też szczury trzymane na diecie europejskiej, już za życia różniły się znacznie od zdrowych szczurów trzymanych na diecie północnej: były dużo mniejsze, źle rozwinięte, wyliniały i miały liczne zmiany skórne (wypryski, ropnie itp.). Sekcja wykazała, procentowo analogicznie do społeczeństwa europejskiego,

taki sam procent kamicy moczowej, raka pewnych narządów, wrzodu żołądka i jelit [3].

W 1934 r. McCay i Crowel wykazali, że okresowe głodzenie lub długotrwałe niedożywienie wybitnie przedłuża życie szczurów (o 30-70%). W wieku dziewięciuset dni, gdy szczury jedzące do woli są już niedołążne ze starości, o ile jeszcze żyją, te niedożywione są jeszcze bardzo ruchliwe i młode, a po przejściu na normalne żywienie zdolne do dalszego wzrostu, rozwoju i prokreacji. Przedłużenie życia było wprost proporcjonalne do ilości głodówek. Wprowadzenie jednego dnia głodu na trzy żywienia (jednego na tydzień u człowieka) chroniło od nowotworów jak też od innych chorób oraz przedłużało czas płodności [4]. Te spektakularne efekty zwiększyły zainteresowanie wielu badaczy, którzy, głodząc kleszcze, potrafili przedłużyć im życie dwudziestokrotnie; eksperymentując na owadach i robakach uzyskiwali podobne efekty. Wielka to szkoda dla całej ludzkości, że oficjalna medycyna tamtego czasu nie wzięła pod uwagę tak oczywistych skutków praktykowania głodu i nie wprowadziła metod leczenia głodem do programu studiów lekarskich.

## Długie życie Mojżesza

*A Mojżesz miał sto dwadzieścia lat w chwili swojej śmierci, ale wzrok jego nie był przyćmiony i nie ustała jego świeżość.<sup>4</sup>*

XX wiek zaowocował odkryciem narodu, który swoim życiem i praktyką postu potwierdza zapis biblijny o długim i zdrowym życiu patriarchy. Jest to naród Hunza, żyjący na pograniczach wschodniego Pakistanu.

Małeńki kraj zajmuje obszar ok. 160 km długości i ok. 10 km szerokości. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat zdobył sobie sławę rajy na ziemi. Badania naukowców i lekarzy [6] ujawniły niespotykane gdzie indziej zdrowie – ludzie Hunza przekraczają sto lat życia w pełni sił witalnych; mężczyźni zachowują płodność nawet po przekroczeniu dziewięćdziesięciu lat; przy czym, to ważne, nie spotyka się tam prawie w ogóle takich chorób, jak: rak, choroby serca, ataki sercowe, miażdżyca, za wysokie lub za niskie ciśnienie. Wysoki odsetek Hunzów dożywa ponad stu czterdziestu lat i nie widać u nich ani zniedołężnienia, ani demencji starszego wieku. Zawdzięczają to wszystko między innymi zdrowej i nieskażonej cywilizacją żywności, ale przede wszystkim jest to efekt długotrwałych głodówek i postów, które wszyscy przechodzą. Każdego roku na przednówku, kiedy brakuje pożywienia, a do żniw jest jeszcze dużo czasu, prawie wszyscy głodują. Głodówka i post trwa przez tygodnie (często ponad miesiąc) a ludzie, co warto podkreślić, zachowują przy tym uśmiech i niezwykłą pogodę ducha.

Jak widać, okresowe głodówki, prowadzone przez dłuższy czas, działają tak samo – odmładzają i przedłużają

---

4) 5 Mjż 34,7



życie – u szczurów i u ludzi.

Biblia daje nam dowody na to, że można żyć tyle lat w znakomitym zdrowiu i siłach pod warunkiem, że się regularnie pości. W Piśmie Świętym czytamy: *I rzekł Pan: Nie będzie przebywał duch mój w człowieku na zawsze, gdyż jest on tylko ciałem. Będzie więc życie jego trwać sto dwadzieścia lat.*<sup>5</sup>

### Mojżesz i posty

*Gdy wstąpiłem na Górę, aby przyjąć kamienne tablice, tablice przymierza, które Pan zawarł z wami, przebywałem na górze przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy, nie jedząc chleba i nie pijąc wody.*<sup>6</sup>

Mojżesz jako przywódca prawie trzy milionowej rzeszy dusz ludzkich miał ogromny ciężar do niesienia każdego dnia i każdej nocy, dlatego bardzo potrzebował pomocy Bożej. Potrzebował oddalenia od zgiełku, narzekań i problemów, wyszedł więc z obozu, aby udać się samotnie na górę Obecności Bożej; rozpoczął długi post, który jest najlepszym środkiem na wyciszenie oraz na posilenie duchowe. Ów post w obecności Bożej był bardzo owocny – pokorny sługa Mojżesz otrzymał wówczas skodyfikowane prawo, regulujące podstawowe stosunki człowieka z Bogiem i drugim człowiekiem. Te dziesięć nauk, wyrażonych w Dekalogu, było nie tylko Bożym darem dla narodu Izraela, ale stało się uniwersalną podstawą prawną kodeksów wszystkich narodów.

---

5) 1 Mjż 6,3

6) 5 Mjż 9,9

To niejedyny dar, jaki otrzymał ten pokorny człowiek w poście. Oczyszczony długim postem Mojżesz otrzymał plany budowy świątyni, jej wyposażenia, projekt wspaniałych szat kapłańskich oraz pełną informację o ceremoniach ofiarnych. Otrzymał w poście niezwyklej przywilej – dostał do rąk własnych plan zbawienia ludzkości wyrażony w planie świątyni i w planie uroczystości ceremonialnych.

Kiedy pościmy, Bóg daje nam swoje wzorce – swój Boży porządek dla naszego osobistego życia, oraz dla życia tych, za których jesteśmy odpowiedzialni. Wiele braków w naszych rodzinach może być skutkiem tego, że ojcowie nie pościli w obecności oblicza Bożego, prosząc Boga o plany życiowe dla swojej rodziny.

Kiedy Mojżesz powrócił z góry Obecności Bożej, przeżył niezwykle szok – ujrzał bałwochwalstwo swoich rodaków: Izraelici w czasie jego nieobecności zrobili sobie złotego cielca i jemu oddawali cześć. Mojżesz, w przypływie wielkiej rozpacz i gniewu, rozbił Tablice Przymierza napisane osobiście palcem Bożym. Wcześniej słyszał od Boga, że lud, który prowadzi, to lud twardego karku, ale to, co zobaczył, przerosło jego wyobrażenie. Nie można się dziwić Mojżeszowi, że w tak wielkim gniewie kazał zabić bałwochwalców (z rąk Lewitów zginęło wtedy około trzech tysięcy mężów).

Warto w tym miejscu podkreślić całokształt zachowań Mojżesza, który po wyładowaniu gniewu przystąpił do ratowania swojego narodu w szczególny sposób – przez post. Mojżesz napisał o tym: *Padłem na ziemię przed Panem, jak poprzednio, przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy, nie jedząc chleba i nie pijąc wody z powodu wszystkich grzechów waszych, któreście popełnili, czyniąc zło na Jego oczach i pobudzając Go do gniewu. Bałem się bo-*

*wiem gniewu i zapalczywości, jakimi zapłonął Pan na was, chcąc was wytepić. Ale i tym razem Pan mnie wysłuchał.*<sup>7</sup>

Niesamowite poświęcenie ze strony Mojżesza! Przecież wcześniej usłyszał od Boga wyrok zagłady dla tego ludu a dla siebie obietnicę zostania założycielem nowego narodu. Bóg powiedział mu: *Zostaw mnie! Wytepię ich i wymażę ich imię pod niebem, z ciebie zaś uczynię naród potężniejszy i liczniejszy niż oni.*<sup>8</sup>

A jednak Mojżesz nie wybrał osobistych korzyści w postaci liczego potomstwa i dobrobytu z rąk Bożych. Wolał raczej własną wieczną śmierć niż śmierć narodu powierzonego mu przez Boga w opiekę. Wstawił się za ludźmi: *Teraz, racz odpuścić ich grzech, lecz jeśli nie, to wymaż mnie ze swojej księgi, którą napisałeś.*<sup>9</sup>

Oto obraz prawdziwego pasterza, który życie kładzie za swoje owce. Oto obraz niesamowitego i niewyobrażalnego poświęcenia. Mojżesz nie tylko kładzie na szali życie doczesne na tej ziemi; ten wielki pasterz kładzie na szali swoje życie wieczne, stawiając Bogu swoiste ultimatum: albo przebacysz narodowi, albo wykreśl mnie z Księgi Żywota. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że, prosząc o przebaczenie, Mojżesz zdecydował się na drugi czterdziestodniowy post. Już jeden tak długi post może człowieka wyczerpać fizycznie. Czy Mojżesz nie stracił władz psychicznych, decydując się na drugi wyczerpujący post? Czy nie zwariował? Zdecydowanie trzeba powiedzieć, że nie – to nie był człowiek chory psychicznie; to był człowiek, dla którego poświęcenie nie miało granic – był w stanie wszystko oddać za życie innych. Mojżesz w pełni władz

---

7) 5 Mjż 9,18-19

8) 5 Mjż 9,14

9) 2 Mjż 32,32

psychicznych wchodził w post, wiedząc, że jest to najlepszy sposób na przebłaganie Boga i uciszenie Jego gniewu.

Bóg i dzisiaj potrzebuje takich Mojżeszów, którzy będą upadali przed Nim i pościli za powierzone im w opiekę osoby i cały Lud Boży.

## Poczęcie Salomona

*Dawid błagał Boga za chłopcem i zachowywał surowy post, a wróciwszy do siebie, całą noc leżał na ziemi. Dostojnicy jego domu, podszedłszy do niego, chcieli podźwignąć go z ziemi: bronił się jednak; w ogóle z nimi nie jadał. W siódmym dniu dziecko zmarło. Słudzy Dawida obawiali się powiadomić go, że dziecko umarło. Twierdzili: Jeżeli, gdy dziecko jeszcze żyło, przemawialiśmy do niego, a głosu naszego nie usłuchał, to jak możemy mu powiedzieć, że chłopiec umarł? Może uczynić sobie coś złego. Gdy jednak Dawid zauważył, że słudzy jego rozmawiają szeptem, zrozumiał, że dziecko zmarło. Pytał więc sługi swoje: Czy dziecko umarło? Odpowiedzieli: Umarło. Dawid podniósł się z ziemi, umył się i namaścił, zmienił swe ubranie i wszedłszy do domu Pańskiego oddał pokłon. Po wróciwszy do domu zażądał, by mu podano posiłek, którym się pożywił. Słudzy na to mu powiedzieli: Co ma znaczyć twój sposób postępowania? Gdy dziecko żyło – płakałeś, lecz gdy zmarło – powstałeś i posiliłeś się. Odrzekł: **Dopóki dziecko żyło, pościłem i płakałem, gdyż mówiłem sobie: Kto wie, może Pan nade mną się ulituje i dziecko będzie żyło? Tymczasem umarło. Po cóż mam pościć? Czyż zdołam je wskrzesić? Ja pójdę do niego, ale ono do mnie nie wróci.** Dawid okazywał współczucie dla swej żony Batszeby. Poszedł do niej i spał z nią. Urodził się jej syn, któremu dała imię Salomon. A Pan umiłował go.<sup>10</sup>*

Biblia mówi o siedmiodniowym surowym poście Dawida. Najprawdopodobniej był to post tylko na wodzie. Po-

---

10) 2 Sm 12,16-24 [8]

tem jest mowa o spaniu z żoną (wielu biblistów jest zgodnych, że chodzi tu o współżycie fizyczne), które zaowocowało wówczas (tuż po poście) poczęciem syna imieniem Salomon. Statystyka pokazuje, że dzieci spłodzone po okresie postu, w przeważającej większości, są płci męskiej [7]. Tenże Salomon zasłynął potem niebywałą mądrością wśród sobie współczesnych jak też w historii całego świata.

Wróćmy do jego poczęcia. Umarło dziecko – owoc grzechu, a poczęte zostało i narodziło się genialne dziecko – owoc siedmiodniowego postu. Post, jako chirurgiczny i uzdrawiający mechanizm wszczepiony człowiekowi przez samego Boga, zadziałał z zadziwiającą precyzją. Wydaje się, że ostrze postu, Bożego chirurga, sięgnęło aż w chromosomy plemnika i łańcuch DNA i oczyściło w mocy Ducha Świętego wszelkie niekorzystne i być może patologiczne naleciałości. Współczesna medycyna po trzech tysiącleciach od tego zdarzenia potwierdza zadziwiające działanie postu sięgające wnętrza komórki i jego organelli. Opinia lekarska na ten temat jest nader wymowna:

*Głodówka lecznicza to operacja bez skalpela, najdelikatniejsza, ukierunkowana mikrochirurgia, przeprowadzona samodzielnie przez organizm. Nie rani, nie powoduje upływu krwi. Usuwa to, co złe, chore i szkodliwe – wzmacnia i poprawia to, co zdrowe. [5]*

Po studium tego fragmentu Biblii zadawałem sobie retoryczne pytanie: jakie byłyby moje dzieci, gdyby ich poczęcie poprzedzał siedmiodniowy post jako modlitwa i prośba do Boga o zdrowe i mądre dziecko?

# DAR DO LECZENIA DUSZY

## Świadectwo nowonarodzenia

Prorok Joel, będąc pod natchnieniem Ducha Świętego, okazuje się wytrawnym znawcą ludzkiej duszy. Doskonale wiedział, co pisał; tylko udręczona dusza jest w stanie wołać do Boga o przebaczenie płacząc i poszcząc. Człowiek musi doznać udreki istnienia bez Boga i bez sensu życia, aby wołać do Wszechmocnego całym udręczonym ciałem, które nie umie poradzić sobie z własną grzesznością. Post w tym momencie jest krzykiem ludzkiego ciała do Boga – krzykiem z przepaści naszej najgłębszej niemocy, zranienia i pustki bycia bez Boga.

Pewien znany mi głęboko wierzący człowiek nawrócił się właśnie dzięki poszczeniu; post był początkiem jego nowonarodzenia; otworzył jego serce na dar Ducha Świętego do walki z grzechem i do świętego życia. Oto fragment jego świadectwa:

*Byłem człowiekiem, który zasługiwał na tysiąc kar śmierci. Nie było przykazania dekalogu, którego bym nie przekraczał notorycznie. Kradłem, cudzołożyłem a dla rodziców byłem wręcz zabójcą. Nieustannie myślałem i życzyłem rodzicom śmierci. Wydawało mi się, że mam prawo o nich źle myśleć za całe zło, jakie mi wyrządzili w młodych latach. Alkoholizm i niktynizm były moimi notorycznymi przyjaciółmi. Przez wiele długich lat próbowałem rzucić nałogi; próbowałem walczyć z innymi ciężkimi grzechami i nic mi nie wychodziło. Nie byłem w stanie wykazać się promilem silnej woli. Nie pomagały żadne kuracje odwykowe. Zawiodły wszelkie środki ludzkie. Doszedłem do przekonania, że Bóg nie chce wysłuchiwać żadnej mojej*

*modlitwy. Diabeł starał się mnie omotać myślami o śmierci i niewiele brakowało, a skończyłbym samobójczo jak Judasz, który się powiesił.*

*Zdeterminowany nałogami i grzesznymi czynami zdecydowałem się na modlitwę i trzydniowy post, w którym błagałem Boga o pomoc. Bóg Ojciec, cudowny w swojej dobroci, pomógł mi i wydobył mnie z dna piekła, gdzie już się faktycznie znajdowałem.*

Kiedy zawiodą wszelkie ludzkie środki, kiedy już nie mamy żadnych sposobów, to kochający człowieka Bóg podaje w swoim słowie najlepszą metodę – Post.

***Wszakże jeszcze teraz mówi Pan: Nawróćcie się do mnie całym swym sercem w poście, płaczu i narzekaniu.<sup>11</sup>***

---

11) J12,12



## Posilający post Eliasza

*Wstał więc i posiliwszy się, szedł w mocy tego posiłku czterdzieści dni i czterdzieści nocy aż do góry Bożej Choreb.<sup>12</sup>*

Przeciętny czytelnik z lektury tego tekstu może wnioskować, że to musiał być jakiś cudowny, anielski poczęstunek, po którym Eliaz miał niezwykłą energię do chodzenia przez długi czas. Wniosek jak najbardziej logiczny i uzasadniony kontekstem biblijnym. Wcześniej Eliaz potrafił biec w Mocy Pana niczym maratończyk około czterdziestu kilometrów (1 Krl 18,46); w Mocy Pana mnożył żywność, wskrzeszał zmarłych i rozgromił armię bałwochwalców (1 Krl 17,8-24; 18,20-40). W tekście znajdujemy jednak jeszcze pewną wiadomość: prorok nie jadł nic przez czterdzieści dni i nocy. O ile wcześniej jest powiedziane, że wszystko robił w Mocy Pana, tak tu widzimy, że szedł w mocy tego posiłku. Z tego wynika, że Eliaz pościł przez ten długi czas.

Nie do końca jest prawdą to, że post osłabia i nie pozwala nic robić. Oto przykłady podane przez wiarygodnych lekarzy:

Szwedzki lekarz Otto Karl Aly opisuje grupę dwudziestu mężczyzn, którzy idąc przez dziesięć dni pieszo z Goeteborga do Sztokholmu, dziennie pokonując trasę ok. 50 km, nie przyjmowali w tym czasie żadnego stałego pokarmu; każdy z nich pił tylko niewielką ilość soku pomarańczowego i około trzy litry wody dziennie. Ubytek wagi wyniósł ok. 5-7 kg na osobę a samopoczucie i sprawność po dojściu do celu były znakomite [4].

---

12) 1 Krl 19,8

Pewien pięćdziesięcioletni Szwajcar, który uprawiał biegi na dziesięć kilometrów, nie przerywał codziennych treningów podczas prowadzenia pięćdziesięciodniowej głódówki. W przeddzień jej zakończenia osiągnął na tym dystansie swój najlepszy w życiu czas [9].

Eliasz po swym długim poście dotarł na tę samą górę, co kiedyś Mojżesz, i, przebywając tam, otrzymał, podobnie jak Mojżesz, następne polecenia do służby Bożej. Pomazał później Chazaela na króla nad Aramem oraz Jehu na króla nad Izraelem a proroka Elizeusza na swojego następcę. Jest bardzo prawdopodobne, że Eliasz, kierując się Bożą radą, prowadził szkoły prorockie w Betel i Jerychu. W czasie tego czterdziestodniowego postu lub krótko po nim dowiedział się o godzinie swego przyszłego wniebowzięcia, o czym Pismo Święte wspomina (2 Krl 2,1-12).

Elizeusz – jego następca – dostał jego płaszcz i dwie trzecie jego mocy. Można w tym miejscu postawić pytania: czy gdyby Eliasz nie był człowiekiem postów, o których jest tylko jedna pośrednia wzmianka, czy doświadczałby tylu cudów Bożej mocy? Czy bez postu doświadczyłby porwania na obłoki naprzeciw Pana, by na zawsze z nim pozostać?

## Ślužebne życie Anny

*I była Anna, prorokini, córka Fanuela, z plemienia Aser: ta była bardzo podeszła w latach, żyła siedem lat z mężem od panieństwa swego. I była wdową do osiemdziesiątego czwartego roku życia, **i nie opuszczała świątyni, służąc Bogu w postach i w modlitwach dniem i nocą.** I nadszedłszy teje godziny, wielbiła Boga i mówiła o nim wszystkim, którzy oczekiwali odkupienia Jerozolimy.<sup>13</sup>*

Tekst biblijny przedstawia nam niezwykła kobietę; warto przyjrzeć się jej bliżej. Była tylko siedem lat zamężna. Jej szczęście małżeńskie w kwiecie wieku przestało istnieć – w chwili śmierci swego męża mogła mieć najwyżej dwadzieścia pięć lat. Śmierć małżonka jest tragedią nie do opisania, zwłaszcza gdy zdarzy się w tak młodym wieku (w rankingu stresorów śmierć współmałżonka zajmuje najwyższe miejsce). Wielu umiera z powodu złamanego serca. Lekarze ery nowożytnej dowiedli, że wdowy i wdowcy przeżywają swych małżonków o ledwie około pół roku; większość z nich umiera na serce.

Życie Anny w zasadzie nie miało już żadnej przyszłości. Nawet dzisiaj wdowa na Środkowym Wschodzie jest praktycznie pogrzebana za życia. Jednak Anna inaczej o tym myślała. Po ciężkim ciosie, jakiego doznała w swoim życiu, nie uciekła w samotność i użalanie się nad sobą; nie uciekła w przeszłość, aby żyć tylko nią, jak to się zdarza wielu wdowom. Anna znalazła ucieczkę w Bogu, a oddanie się Jemu wyrażała przez modlitwę i post. Od śmierci męża Anna była zawsze, nawet w nocy, zajęta sprawami Boga, ale nie utraciła przez to kontaktu z ludźmi, o czym

---

13) Łk 2,36-38

świadczy to, że była prorokinią. Bez wątpienia prawdziwy kontakt z Bogiem nie ogranicza się do wnętrza człowieka, aby zaspokoić ego, ale szuka drogi na zewnątrz, by uszczęśliwiać wszystkich ludzi.

Anna doznała w postach i modlitwach prawdziwej pociechy od Boga, który jest Bogiem wszelkiej pociechy, a także: *który pociesza nas we wszelkim utrapieniu naszym, abyśmy tych, którzy są w jakimkolwiek utrapieniu, pocieszać mogli taką pociechą, jaką nas samych Bóg pociesza*<sup>14</sup>. Anna po swojej wielkiej tragedii została pocieszona i pokrzepiona przez Boga, aby tym sposobem innych pocieszać i pokrzepiać w trudach i znojach codziennego życia, strapieniach, smutkach i tragediach. To nadało nowy sens jej istnienia: pomagać innym i głosić im o odkupieniu Jerozolimy. Kiedy mowa o odkupieniu Jerozolimy to każdemu wiadome było, że Jerozolimę odkupi Mesjasz. Anna, prorokini, zwiastowała wszystkim przyjsie Mesjasza, a znając doskonale Słowo Boże, mówiła o Mesjaszu wszystko, co o nim napisano. Jej misyjna praca została szczególnie pobłogosławiona przez Boga – dane jej zostało zobaczyć przyjsie Zbawiciela. Wspólnie z Symeonem mogli oglądać dzieciątko Jezus (Łk 2,25-35). Pokusiłbym się o stwierdzenie, że Anna żywo doczekała przyjsia Mesjasza. Ujrzenie Zbawiciela było ukoronowaniem jej życia, odpowiedzią na długoletnie modlitwy i posty.

Oto piękny i godny naśladowania przykład naszej starszej siostry Anny – przykład wiary, służby i misji; przykład dla wszystkich uważnych czytelników Biblii. Kiedy ulegnie zburzeniu jedność małżeńska, kiedy człowiek zostaje rozdarty, kiedy po śmierci małżonka czy też po rozwodzie nie potrafi wrócić do swojej poprzedniej osobowo-

---

14) 2 Kor 1,4

ści, kiedy największy z możliwych stres determinuje całe jego zachowanie, wtedy Wszechmocny Bóg podaje najlepsze rozwiązanie:

***Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie*<sup>15</sup>.**

W przyjsciu do Boga niebywała rolą odgrywa modlitwa, o której nie ma potrzeby w tej pracy zbyt wiele pisać. Tymczasem koniecznie trzeba w tym miejscu mocno podkreślić rolę postu w przyjsciu do Boga i w trwaniu w Nim. Post oczyszcza naszą psychikę po trudnych przejściach i tragediach; w szczególny sposób przygotowuje naszą duszę na przyjęcie Ducha Bożego – Ducha Pocieszyciela i Ducha Pokoju. Post jest tym szczególnym instrumentem Bożego działania, który pozwala nam słyszeć muzykę niebios – muzykę, która przynosi ukojenie naszym duszom i nam, którzy we wszystkim chcemy być przy Bogu.

Posty prorokini Anny, które zapewne praktykowała od wczesnej młodości, pozwoliły jej szybko otrząsnąć się po ciosie losu; w szczególny sposób zbliżyły ją do Boga i ułatwiały trwanie w Nim; w końcu pozwoliły jej zachować dobre zdrowie fizyczne przez całe życie, co spowodowało, że dożyła sędziwego, jak na tamte warunki, wieku. W tym miejscu aż chce się przytoczyć wspaniałą radę biblijną: *bracia, za przykład cierpienia i cierpliwości bierzcie proroków, którzy przemawiali w imieniu Pańskim*<sup>16</sup>. Posty Anny są prawdziwie tym wspaniałym przykładem do naśladowania i do praktykowania w życiu codziennym.

Wszak to właśnie post, wspólnie z modlitwą, wyposaża nas do bogobojnego życia, służby i zwiastowania dru-

---

15) Mt 11,28

16) Jk 5,10

giego przyjścia Jezusa Chrystusa. Dałby Bóg, aby każdy zwiastujący go w postach mógł Go doczekać żywo jak prorokini Anna.

## Post wypędzający demony

***Rzekł im: Ten rodzaj można wyrzucić tylko modlitwą i postem.<sup>17</sup>***

O uczniach Jezusa Słowo Boże zapowiedziało, że demony wypędzać będą. Czy to znaczy, że potrzebne są jakieś egzorcyzmy lub specjaliści ludzie, którzy mają dar rozpoznawania i wypędzania demonów? Niekoniecznie.

Znam pewnego chrześcijanina, który siedmiodniowym postem, bez żadnych specjalnych technik, ale z udziałem Boga i jego mocy, wypędził demony ze swojego domu, a zwłaszcza złe duchy ze swojej matki, będącej w demonicznej opresji od wielu lat. Oto jego świadectwo:

*Wychowywałem się tylko z matką, ponieważ z różnych przyczyn moja matka rozeszła się z ojcem, gdy miałem cztery lata. Od najmłodszych lat pamiętam mamę jako osobę palącą i spożywającą alkohol. Kiedy miałem piętnaście lat, moja mama spożywała alkohol dosyć regularnie i nie przeszkadzało jej to w pracy zawodowej. Kiedy byłem na progu dorosłości, moja mama stanęła w obliczu osobistej tragedii. Zmarł jej drugi, świeżo poślubiony mąż. Wtedy zaczęła się tragedia w moim życiu osobistym. Mama, odziedziczywszy po mężu trochę złota, zaczęła pić na umór. Moje małżeństwo i rodzina były w poważnym zagrożeniu. Nie pomagały żadne prośby, aby mama nie paliła przy małych dzieciach. Ile bólu przeżyłem przez problem mojej matki, to tylko Bóg wie. Ile udręki przeżyła moja żona pod autokratyzmem teściowej, to też wie tylko Bóg. Na jesieni dwutysięcznego roku założyłem siedmiodniowy post za mamę. Prosiłem Boga, aby uwolnił moją, ukochaną przecież,*

---

17) Mr 9,29 [8]

*matkę od opresji demonicznej w postaci nałogów. Po trzydziestu latach czekałem z niecierpliwością na odpowiedź Boga. Minęło dziewięć długich miesięcy i nic się nie działo, i już zrezygnowałem w swoich nadziejach na cud Boży. We wrześniu dwa tysiące pierwszego roku stał się pierwszy cud w mojej rodzinie. Mamie „odjęło” pociąg do papierosów. Rzuciła nałóg nikotyny setki razy – nigdy z powodzeniem. A tu nagle bez żadnych własnych starań nałóg znikł. Krótco potem mama przestała pić alkohol. Zaczęła regularnie chodzić na nabożeństwa do Kościoła. W marcu dwa tysiące drugiego roku moja mama zawarła przymierze z Bogiem przez chrzest i otrzymała zadatek Ducha Świętego. Po trzydziestu latach odzyskałem matkę jako całkowicie zmienioną osobę. Dzisiaj moja mama jest prawdziwym Dzieckiem Bożym prowadzonym przez Ducha Świętego. Nie przestaję dziękować Bogu za ten cud nowonarodzenia. Chwała Najwyższemu!*

Chwała Bogu za post – środek prowadzący do nowonarodzenia! Chwała Bogu za post, który prowadzi do zbawienia! Chwała Bogu za metodę, która może służyć do wyblągania zbawienia członków rodziny!



# DAR DO SŁUŻBY

## Post Chrystusa

*Wtedy Duch zaprowadził Jezusa na pustynię, aby go kusił diabeł. A gdy pościł czterdzieści dni i nocy, wówczas łaknął. I przystąpił do niego kusiciel, i rzekł mu: Jeżeli jesteś Synem Bożym, powiedz, aby te kamienie stały się chlebem. A On odpowiadając, rzekł: Napisano: Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.<sup>18</sup>*

Ten znany fragment Biblii rozpoczyna opowieść o kuszeniu na pustynnej górze, gdzie Jezus zmagał się nie tylko z własną fizjologią i całą swoją konstytucją psychofizyczną, ale też z pokusą szatańską.

Abraham Maslow za pomocą graficznej piramidy ukazuje hierarchię potrzeb człowieka, na które składają się:

- potrzeby pierwotne (deficytu i braku) – fizjologiczne: głód, pragnienie, senność – dają się zaspokoić, mają kształt cykliczny; jeśli są zaspokojone, to na ich bazie rozwijają się:
- potrzeby wyższego rzędu (samorealizacji) – nabywane w procesie socjalizacji – rosną.

Na początku diabeł uderzył w samą podstawę potrzeb człowieka. W pierwszej próbie Jezus miał wykorzystać swoje Boże synostwo i atrybuty z tym związane dla zaspokojenia głodu – biologicznej i podstawowej potrzeby człowieka. Jak wiemy ze Słowa Bożego, Duch Święty był inicjatorem postu Jezusa. Tenże Duch wzmocnił Go najlepszym środ-

---

18) Mt 4,1-4

kiem obronnym, jakim jest miecz Ducha tj. Słowo Boże. Cytuując w tej specyficznej szermierce duchowej werset biblijny z 5 Mjż 8,3 (człowiek nie samym chlebem żyje) Jezus obronił się przed pokusą mieczem Ducha Świętego.

*Wtedy wziął Go diabeł do Miasta Świętego i postawił na szczycie świątyni. I rzekł mu: Jeżeli jesteś Synem Bożym, rzuć się w dół, napisano bowiem: Aniołom swoim przykaże o tobie, abyś nie zranił o kamień nogi swojej. Jezus mu rzekł: Napisano jest również: Nie będziesz kusił Pana, Boga swego.<sup>19</sup>*

Druga pokusa sięgała wyższych partii piramidy Masłowa; była subtelniejsza i dotykała niezwykle intymnej części ludzkiej psychiki. Patrząc na to z psychologicznego punktu widzenia – dotyczyła ona naszej ogólnoludzkiej potrzeby bezpieczeństwa, uznania i znaczenia wśród ludzi. Jezus miał, używając mocy Bożej, zapewnić sobie bezpieczeństwo, a także postawić się w centrum zainteresowania i dać się podziwiać ludziom. Także ta pokusa odparta została Słowem Bożym.

*Znowu wziął go diabeł na bardzo wysoką górę i pokazał mu wszystkie królestwa świata i chwałę ich. I rzekł mu: To wszystko dam ci, jeśli upadniesz i złożysz mi pokłon. Wtedy rzekł mu Jezus: Idź precz szatanie! Albowiem napisano: Panu Bogu swemu pokłon oddawać i tylko jemu służyć będziesz.<sup>20</sup>*

Trzecia i ostatnia pokusa, najbardziej wyrafinowana, sięgała jeszcze wyżej – dotyczyła władzy i chęci posiadania – potrzeb wyższego rzędu, które człowiek realizuje dopiero po zaspokojeniu tych podstawowych. Szatan – przebiegły znawca ludzkich dusz, który eksperymentował na ludzkiej

---

19) Mt 4,5-7

20) Mt 4,8-10

psychice od tysięcy lat – w zamian za hołd proponował wszystkie skarby ziemi. Tak samo jak w pierwszej i drugiej pokusie obroną był cytat ze Słowa Bożego (z 5 Mjż 6,13).

Post, wbrew temu, co wielu uważa, nie był utrudnieniem, ale orężem dającym moc do pokonania wszelkich pokus – tak fizycznych, jak duchowych. Jezus przez post nie tylko przygotował do zbawiennej ludzom służby samego siebie, ale dał przykład do naśladowania go w poście i wykorzystania postu jako broni z Boskiego arsenału. Kuszenie Jezusa ukazuje zagrożenie płynące ze strony naszej fizjologii, środowiska zewnętrznego, a także świata duchowego. Walka i zwycięstwo Jezusa stanowi przykład tego, jak mamy się zachować w podobnej próbie – wejść w post i postem zwyciężyć.

Jezus wyszedł z pustyni kuszenia z wielką mocą Ducha Świętego: mocą oczyszczającą trędowatych, uzdrawiającą chorych, uciszającą burze, wskrzeszającą umarłych.

Na pustyni naszego osobistego życia sam Bóg Wszechmocny wystawia nas na próbę, byśmy zajrzeli w naszą duszę i przekonali się, jakie naprawdę zamiary kryją się w naszym sercu.

Post z całokształtem przeżyć i doznań pozwala nam zajrzeć we własną duszę i serce i stwierdzić, że najbardziej nam potrzeba Boga – Jego opieki, bezpieczeństwa i miłości. Świadomy post pozwala odrzucić zaślepiającą lub otumaniającą nas zasłonę potrzeb emocjonalnych i spojrzeć w nasze ego z innej perspektywy, nie ograniczonej emocjami, namiętnościami, myślami i troską o mienie, zdrowie itp. Post pozwala zobaczyć, co naprawdę nam dolega na duszy. Człowiek jest psychosomatyczną całością, którą Biblia nazywa duszą (1 Mjż 2,7 [10]). Chora dusza owocuje grzechem i prowadzi do choroby ciała. Post, w swym naprawczym me-

chanizmie, najpierw uwalnia z chorób fizycznych, które są owocem chorego ciała, po czym, co najważniejsze, sięga głębiej i wycina grzech, który jest owocem chorej duszy.

Wiedział o tym nasz Mistrz i zarazem mistrz postów – Jezus – i nie odwołał postu jako czegoś, co przestało nas obowiązywać i co mogłoby być dla nas utrudnieniem. Wprost przeciwnie – w swoim kazaniu na górze Chrystus założył, że jego uczniowie będą pościć i poradził co czynić w czasie trwania postu:

***Kiedy pościecie, nie bądźcie posepni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: Już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.***<sup>21</sup>

Zakładam na podstawie Biblii, że w czasie ziemskiej służby Jezusa – w czasie radości i wesela – Jezus nie przewidywał postu dla wierzących, ale w momencie jego odejścia do Domu Ojca post stał się obowiązujący chrześcijanina zgodnie ze słowami mistrza: *Nastaną jednak dni, gdy oblubieniec zostanie im zabrany, a wtedy pościć będą.*<sup>22</sup>

Nieprzypadkowo rozpoczęcie misji i służby Zbawiciel zaczął od postu. Jest to wspaniały przykład tego, jak leczyć naszą duszę i od czego zacząć służbę i misję w naszym osobistym chrześcijańskim życiu. Także dzisiaj post Jezusa jest dla jego uczniów przykładem i prawem; gwarantuje chrześcijanom to, że Bóg może nas wielce ubogacić przez post i uodpornić na wszelkie zakusy złego.

---

21) Mt 6,16-18 [8]

22) Mt 9,15

## Pokutne posty Daniela

*W roku pierwszym jego panowania, ja, Daniel, dociekałem w pismach liczby lat, które objawił Pan prorokowi Jeremiaszowi, że ma się dopełnić siedemdziesiąt lat spustoszenia Jerozolimy. Zwróciłem, więc twarz do Pana Boga, oddając się modlitwie i błaganii w postach, pokucie i popiele.*<sup>23</sup>

Widzimy tu proroka Daniela w rytualnym akcie skruchy wyrażonej w poście, pokutnej włosiennicy i popiele na głowie – ówczesnych symbolach śmierci: umarły nic nie je (post) obraca się w popiół, a chowany jest w zgrzebnej szacie. Daniel przybrał te symbole skruchy, aby pokazać, jak bardzo bezradny jest człowiek – niczym umarły wobec wszystkiego, co go otacza: przyrody, historii i biegu wydarzeń. Jednak ów prorok, uniżony przed Bogiem i przedstawiony jako pyłek i proch ziemi, nie pragnie śmierci, której symbole nosi na sobie w pokucie; pragnie życia; nawet nie dla siebie, ale dla całego swojego narodu [11].

Daniel, wierny syn ludu Izraela, dociekał w pismach prorockich przyszłości swego narodu. Wiedział, że niewola Babilońska miała trwać tylko siedemdziesiąt lat (Jr 25,11-13; 29,10), po czym Izrael miał wrócić do swojej ziemi. Przy okazji warto tu ukazać wiarę Daniela w Słowo Boże. W owym czasie historii nie zdarzało się, aby jeńcom pozwolono wrócić do swojej ojczyzny. Praktyką było osiedlanie nowych narodów w miejsce pokonanych (2 Krl 17,24). Daniel wierzył jednak, że skoro Bóg zapowiedział powrót, to wypowiedziane przez Proroka Jeremiasza Słowo wypełni się; mimo to zaczął się niepokoić, bo oto mijało siedemdziesiąt lat od pierwszej deportacji z roku 606/607 p.n.e. (w su-

---

23) Dn 9,2-3 [8]

mie były trzy), w której czasie on sam został uprowadzony, a nic nie zapowiadało rychłego powrotu. Daniel miał dostęp do księgi Izajasza, gdzie wymieniono nawet imię Cyrusa – wyzwoliciela (Iz 44,28-45,1). Daniel, uprowadzony w niewolę babilońską w bardzo młodym wieku, był już sędziwym człowiekiem, który przeżył nawet zdobycie Babilonu przez wojska Cyrusa w roku 539 p.n.e. Cóż było robić, skoro proroctwo nie chciało się jeszcze wypełnić? – martwił się. Mimo wieku wybrał więc najlepszy sposób, jaki znał – post, który już raz wyratował Izraela od całkowitej zagłady (Est 1,1-10,3). Wybrał post, aby prosić Boga o wybaczenie i ratunek dla swojego narodu.

Modlił się wówczas tymi słowami: *modliłem się więc do Pana, mojego Boga, wyznawałem i mówiłem: Ach, Panie, Boże wielki i straszny, który dochowujesz przymierza i łaski tym, którzy cię miłują i przestrzegają twoich przykazań. Zgrzeszyliśmy, zawiniliśmy i postępowaliśmy bezbożnie, zbuntowaliśmy się i odstąpiliśmy od twoich przykazań i praw.*<sup>24</sup>

Daniel sam nie zgrzeszył, ale, jak widać w tym akcie skruchy, silnie utożsamiał się ze swoim narodem i wszystkie jego winy wziął na swoje barki. Oto obraz prawdziwego przywódcy, a zarazem sługi, który nie waha się poświęcić własne życie za życie tych, którym służy; nie waha się odjąć sobie jedzenia w poście, aby tylko wyjednać u Boga przebaczenie dla całego swojego ludu.

Po wyznaniu grzechów błagał: *Nakłoń, Boże mój, swojego ucha i usłysz! Otwórz oczy i spójrz na nasze spustoszenia i na miasto, które jest nazwane twoim imieniem! Gdyż nie dla naszej sprawiedliwości zanosimy nasze błaganie przed twoje oblicze, lecz dla obfitego twojego miłosierdzia.*<sup>25</sup>

---

24) Dn 9,4-5

25) Dn 9,18

Dzięki postowi i modlitewnym błaganiom prorok otrzymał widzenie, w którym mąż imieniem Gabriel odsłonił mu rąbek przyszłości w postaci proroctwa o siedemdziesięciu tygodniach [12]. Daniel wierzył w obfitość Bożego miłosierdzia i się nie zawiódł. Niewymierną i niezbadaną rolę miał w tym spotkaniu z Bożą tajemnicą post, który – jak sędzę – najpierw uświęcił i oczyścił proroka do przyjęcia Bożego poselstwa. Post otwiera ludzką duszę na spotkanie z Wszechmocnym i Wszechwiedzącym; ukazuje człowiekowi inny zmysł poznania, niż znane mu: dotyk, słuch, wzrok itd.; w szczególności i nie wyjaśniony do końca sposób pozwala człowiekowi obcować z Bogiem.

Daniel w obcowaniu z Bogiem przez post i modlitwę trwał trzy tygodnie. Najprawdopodobniej był to post tylko o wodzie:

***W owym czasie ja Daniel, byłem w żałobie przez trzy tygodnie. Nie jadłem smacznych potraw, ani mięsa, ani wina nie brałem do ust, nie namaszczałem się olejkami, aż upłynęły trzy tygodnie.***<sup>26</sup>

Z dalszej treści proroctwa Daniela dowiadujemy się, że już pierwszego dnia postu zaczęła się misja uwalniania narodu – misja, której właśnie przez trzy tygodnie sprzeciwiał się duchowy książę narodu perskiego. Dokładnie tyle trwał post Daniela. Ta duchowa bitwa została wygrana i Cyrus wydał dekret zezwalający Żydom na powrót do ojczyzny i rozpoczęcie odbudowy świątyni w Jerozolimie.

Z całą pewnością post jest duchowym orężem do duchowej walki. Świadomość, z kim walczymy, każe dobierać starannie środki do tej duchowej walki: *gdyż bój toczy-*

---

26) Dn 10,2-3

*my nie z krwią i z ciałem, lecz nadziemskimi władzami, ze zwierchnościami, z władcami tego świata ciemności, ze złymi duchami w okręgach niebieskich.*<sup>27</sup>

Wielki był prorok Daniel w całym swoim trwaniu przy Bogu. Wielki był w regularnej modlitwie wbrew wszystkim i wszystkiemu. Był niezwykle wielki, kiedy w sędziwym wieku walczył duchowo umartwiającym postem, który ciału na krótko, tylko czasami, zabiera siły, ale który duszy daje moc od Boga do wielkich spraw. Warto, aby z doniosłej roli postu zdał sobie sprawę każdy duchowy przywódca, czy to starszy w zborze, czy też pastor, powinien wiedzieć o poście jak najwięcej i znać post dłuższy jako środek, którym trzeba i należy się posługiwać dla dobra owiec Bożych.

---

27) Ef 6,12



## Służebny w postach apostoł Paweł

*I podniósł się Saul z ziemi, lecz gdy otworzył oczy swoje, nic nie widział; wiodąc go tedy za rękę, zaprowadzili go do Damaszku. I przez trzy dni nie widział i nie jadł, i nie pił.<sup>28</sup>*

Saul z Tarsu, znany później jako apostoł Paweł, porażony został przez światłość Bożą i głos Jezusa. Oślepiiony, doprowadzony do Damaszku, pościł i czekał na ponowny głos Boży. Miał prześladować chrześcijan, a tymczasem moc Boża wytrąciła z jego rąk miecz śmierci; miał wypatrzeć chrześcijan w Damaszku, a był całkowicie ślepy. Czekał i pościł, a poszcząc, zadał Bogu jakże częste pytanie: Dlaczego? Bóg rychło odpowiedział mu przez Ananiasza – ten gorliwy prześladowca Jezusa miał się stać Jego gorącym zwolennikiem i szczególnym narzędziem misyjnym tak wśród pogan, jak i Żydów. Po włożeniu rąk przez Ananiasza Saulowi jakby łuski z oczu opadły – przejrzał, został napełniony Duchem Świętym, a następnie ochrzczony (Dz 9,10-19). Został ochrzczony i napełniony Duchem Świętym dopiero po trzydniowym poście. Dopiero wówczas urodził się na nowo jako apostoł Paweł.

Kim był Saul z Tarsu, że to jego wybrał Bóg na misjonarza pogan? Trzeba zaznaczyć, że był faryzeuszem i synem faryzeuszy (Dz 23,6). Chrześcijaństwo ma wypaczony pogląd na faryzeuszy, oparty tylko na piętnastym i dwudziestym trzecim rozdziale Ewangelii Mateusza. Potępienie faryzejsztwa w Ewangelii dotyczy tylko wąskiego, ścisłego kręgu (ok. sześciu tysięcy), zwanego Chawurą, cechującego się ultraortodoksją w ablucjach rytualnych i płaceniu dziesięciny. Faryzeusze w pierwszym

---

28) Dz 9,8-9

wieku naszej ery stanowili najliczniejszą warstwę ludności [13]. W tym nurcie społecznym skupiali się różni ludzie: uczeni w prawie, kapłani, rzemieślnicy itd.; ich mottem był tekst Słowa Bożego: *Bo gorliwość o dom twój pożera mnie*<sup>29</sup>.

To faryzejskie motto przyświecało Panu Jezusowi (J 2,13-17); było też dewizą apostoła Pawła, który mówił o sobie jako o nader gorliwym zwolenniku ojczystych ustaw (Ga 1,14). Gorliwość faryzejska dotyczyła wszystkich przejawów życia religijnego: zabiegali oni, aby sprawowanie kultu było przestrzegane w najdrobniejszych szczegółach i subtelnościach; z nie mniejszą troską dbali o naukę i oświatę religijną. W apokryficznej księdze Mądrość Syracha 51,23 znajdujemy wzmiankę o tzw. domach nauki. System szkolnictwa stworzony przez faryzeuszy bazował na tych domach nauki, zwanych domami modlitwy lub synagogami. Tam faryzeusze stworzyli fundament egzegezy biblijnej, respektowany do dzisiaj przez egzegetów katolickich i protestanckich.

Faryzeusze gorliwie strzegli prawa i przestrzegali tradycji ustnej, ujętej później w Talmudzie, bacznie kontrolując wszelkie przejawy życia religijnego. Świadectwo biblijne dotyczące Jana Chrzciciela, Jezusa z Nazaretu a później apostołów jest tu nader wymowne. Gdybyśmy chcieli stworzyć obraz faryzejstwa tylko na podstawie jego wypażeń, to byłoby to krzywdzące zarówno dla Żydów, jak i dla chrześcijan. Spośród wielu wartości, jakie wnieśli do życia narodu, należy podkreślić system przez nich stworzony – system nauki, kultu i religii, który pozwolił im nie tylko przetrwać po tragedii narodowej z 70 r., ale i zachować odrębność narodową aż dotąd.

---

29) Ps 69,10

Z łona najgorliwszych faryzeuszy wielu nawróciło się do Jezusa Chrystusa; najbardziej z nich znany jest Saul z Tarsu. Opisanie zasług tego wielkiego faryzeusza dla chrześcijaństwa mogłoby stanowić treść osobnej książki, tu warto jedynie podkreślić jego wpływ na rozwój misji oraz wspaniały wkład w Słowo Boże w postaci listów. Być faryzeuszem znaczyło spędzać co najmniej dwie godziny na modlitwach w synagodze lub w świątyni, nie licząc trzykrotnej modlitwy w ciągu dnia na wzór Daniela (Dn 6,11). Być faryzeuszem to oddawać dziesięcinę ze wszystkiego. Być faryzeuszem to pościć dwa razy w tygodniu i we wszystkie święta. Takim faryzeuszem był Saul z Tarsu przed nawróceniem – gorliwym w postach, modlitwach i żarliwości o Dom Boży. Takim też pozostał faryzeuszem apostoł Paweł po swoim trzydniowym poście i nowonarodzeniu z Ducha Świętego: nieustannie się modlił, często pościł, a w gorliwości dbania o Kościół poświęcał cały swój czas. To był wielki sługa Boży.

*Ale we wszystkim okazujemy się sługami Bożymi w wielkiej cierpliwości, w uciskach, w potrzebach, w utrapieniach, w chłostach, w więzieniach, w niepokojach, w trudach, w czuwaniu, w postach.<sup>30</sup>*

Jakże to smutne, że dzisiaj brakuje nam prawdziwych faryzeuszy, którzy by służyli kościołowi w postach i dziesięcinach. Jakże smutne, że w chrześcijaństwie powielają się tylko patologie faryzejstwa: lubowanie się w pierwszych miejscach w synagogach, modlenie się długo, ale na pokaz, dawanie dziesięciny ale tylko z przypraw kuchennych. Chrześcijaństwu ery nowożytnej brakuje poszczących, wszystko z siebie dających, gorliwych i poświęconych chrześcijan.

---

30) 2 Kor 6,4-5

## Post wstępem do misji pogan

*A Korneliusz rzekł: Od czwartego dnia aż do tej godziny pościłem, a o dziewiątej godzinie modliłem się w domu moim, a oto mąż niektóry stanął przede mną w odzieniu jasnym.*<sup>31</sup>

Dziesiąty rozdział Dziejów Apostolskich mówi przede wszystkim o danej Piotrowi wizji nieczystych zwierząt. Jest to częścią obszernego scenariusza przygotowanego przez Boga, zapowiedzianego przez proroków a zapoczątkowanego postem Korneliusza. *A pewien mąż w Cezarei, imieniem Korneliusz, setnik kohorty, zwanej italską...* (Dz 10,1) – tak zaczyna się opis potężnego w skutkach wydarzenia, przez które Bóg sam otworzył drogę misji wśród narodów pogańskich. Kim był ten człowiek, o którym dowiadujemy się, że był oficerem rzymskiej armii okupacyjnej? Był to człowiek niezwykle pobożny, żyjący w bojaźni Bożej; jeden z niewielu; jeden z tych, którzy, nie znajdując wewnętrznego zadowolenia w religiach pogańskich ani w filozofii swoich czasów, szukał Boga w wierze i etyce Izraela. Z racji zajmowanego stanowiska nie mógł być prozelitą (tzn. obrzezanym i ochrzczonym, mającym udział we wszystkich obrzędach, członkiem ludu Bożego) ale wewnątrznie był niezwykle otwarty dla Boga i sprawy Boże traktował bardzo poważnie. Był mężem nieustannej modlitwy, co znaczy, że, na wzór proroka Daniela, modlił się co najmniej trzy razy dziennie. Dawał też, na co ewangelista Łukasz kładzie nacisk, hojne jałmużny. Wydaje się to dzisiaj oczywiste, że człowiek nowonarodzony do Boga, świadomy błogosławieństw otrzymywanych od Stwórcy, hojnie łoży na potrzeby tych, u których znalazł największe wartości.

---

31) Dz 10,30 [10]

Praktykując żydowskie zwyczaje, Korneliusz nie pomijał postu, w którym zwracał się do Boga w sprawach najbardziej mu leżących na sercu. I oto pewnego dnia anioł Boży oznajmił mu, że ofiary modlitwy, jałmużny, a także postu dotarły przed oblicze Boże. Anioł polecił oficerowi, aby wysłał ludzi do niejakiego Szymona – Piotra.

W tym samym czasie Piotr, który wyszedł około dwunastej godziny na dach, aby się pomodlić, otrzymał wizję zwierząt nieczystych: głos z nieba nakazał mu wstać, zabijać je i jeść, ale Piotr był ostrożny w słowach i czynach, gdyż, całe życie będąc posłusznym Prawu Bożemu, unikał skalania się jedzeniem uznanym przez Boga za nieczyste. Niektórzy czytelnicy Dziejów Apostolskich bez zastanowienia odbierają tę wizję jako zezwolenie jedzenia wszystkiego, co żywe. Piotr, w odróżnieniu od tych lekce sobie ważących sprawy ludzi, głęboko zastanowił się, co może oznaczać ta wizja i kategorycznie trzy razy odmówił zjedzenia czegokolwiek, co Bóg uznał w Słowie swoim za nieczyste (3 Mjż 11). W tym czasie, kiedy Piotr dociekał znaczenia wizji, do bram jego domu dotarli wysłannicy Korneliusza. Gdy Piotr nadal jeszcze zastanawiał się nad swoim widzeniem, sam Duch Boży podpowiedział mu: wysłuchaj moich posłańców i idź z nimi. Następnego dnia udał się więc do Cezarei, gdzie, widząc zgromadzonych pogan gorąco pragnących Ewangelii, dostał nagłego olśnienia – przypomniał sobie proroka Daniela, który za pomocą symboli zwierząt nieczystych ukazał potęgę światowych mocarstw (Dn 7); przypomniał sobie proroka Jeremiasza, który naród Izraela nazywał czystym zwierzęciem, jakim jest owca, na które napadały nieczyste Lwy i wilki (Jr 50,17; 5,6); przypomniał sobie proroka Izajasza, który zapowiadał światłość dla pogan (Iz 49,5-6); przypomniał sobie słowa samego mistrza Je-

zusa: *mam i inne owce, które nie są z tej owczarni*<sup>32</sup>.

Ten prosty rybak z Galilei doświadczył w domu Korneliusza niebywałego błogosławieństwa – niebywałego przywileju, jakim było dla niego stanie się pierwszym promieniem światłości dla pogan. Wylanie Ducha Świętego na pogan było dla Piotra jednoznacznym potwierdzeniem właściwego zrozumienia Bożego przesłania w wizji zwierząt nieczystych. Wszystkim, także nam współczesnym, dał do zrozumienia, że sam Bóg dał mu z nieba znak, żeby żadnego człowieka nie nazywać skalanym lub nieczystym (Dz 10,28).

Historia z dziesiątego rozdziału Dziejów Apostolskich to nie tylko historia Piotra – to piękna historia narodzin misji wśród pogan, której Korneliusz jest głównym bohaterem. Uważam, że pogłębia pobożność rzymskiego oficera była efektem gorącego, wyrażonego w postach, pragnienia Boga. Nie ma lepszego środka zbliżenia się do Boga niż post połączony z modlitwą. Co więcej, nie mam wątpliwości, że realizacja Bożego scenariusza dla pogan, wyrażonego przez izraelskich proroków, została zapoczątkowana postem poganina, jakim był ów mąż z Cezarei imieniem Korneliusz – setnik italskiej kohorty.

---

32) J 10,16

## Post uczniów Chrystusa

*Nastaną jednak dni, gdy oblubieniec będzie im zabrany,  
a wtedy pościć będą.*<sup>33</sup>

Sprawozdanie z Dziejów Apostolskich, zwanych inaczej Dokonaniem Wysłanników, upewnia nas o prawdziwości tych słów Chrystusa: Saul z Tarsu przed swoim chrztem przez trzy dni pościł (Dz 9,9-19), a praktyka postna towarzyszyła uczniom Chrystusa w wielu dziedzinach życia i służby.

*A gdy przez wkładanie rąk wyznaczali im w każdym zborze starszych, wśród modlitw i postów poruczyli ich Panu, w którego uwierzyli.*<sup>34</sup>

Służba Bogu na stanowisku pastora lub na urzędzie zborowym to nie tylko służba posiadanymi darami, to nie tylko wymowność, elokwencja itp., to służba wobec ogromnego zagrożenia ze strony diabła. Szatan wie, że, gdy uderzy w pasterza, to owce się rozbiegną. Demoniczne siły ze szczególną mocą uderzają w tych, którzy strzegą owczarni Bożej. Ta szczególna służba wymaga więc szczególnych środków zaradczych, chroniących pasterzy dusz ludzkich. Tę szczególną ochronę zapewnia właśnie post, na co Biblia przedstawia dowód, którego nie sposób zakwestionować. Post jest nie tylko środkiem chroniącym służebnego człowieka, ale także środkiem wyposażającym do wszelkiej służby, a przede wszystkim misji.

*A gdy oni odprawiali służbę Pańską i pościli, rzekł Duch Święty: Odłączcie mi Barnabę i Saula do tego dzieła, do którego ich powołałem. Wtedy, po odprawieniu po-*

---

33) Mt 9,15

34) Dz 14,23

*stów i modlitwy, nałożyli na nich ręce i wyprawili ich. A oni wysłani przez Ducha Świętego, udali się do Seleucji, stamtąd zaś odpłynęli na Cypr. A gdy przybyli do Salami-ny, zwiastowali Słowo Boże w synagogach żydowskich.*<sup>35</sup>

Oto ważny historycznie moment dla chrześcijaństwa – kościół podejmuje decyzję zaniesienia Dobrej Nowiny do innych krajów; Ewangelia wychodzi z granic Judei i Samarii, co zakończy się rozprzestrzenieniem jej aż po krańce ziemi.

Była to pierwsza misyjna podróż apostoła Pawła. Trzeba podkreślić, że ten najważniejszy krok misyjny został podjęty pod bezpośrednim przewodnictwem Ducha Świętego. Wierzący Nowego Testamentu nie kierowali się w swych decyzjach i działaniu swoją własną wolą, ale wolą Bożą, a niezwykłą w tym wszystkim rolę odgrywał post – środek otwierający człowieka na głos Boży.

Post krystalizuje głos Ducha Świętego, dzięki czemu dociera on zarówno do naszego intelektu, jak i do serca. Wierzący, praktykując post, uświadamia sobie, co tak naprawdę Bóg do niego mówi i czego od niego wymaga. Pierwsi uczniowie Pana Chrystusa w postach prosili o kierownictwo Ducha Świętego we wszelkiej służbie i misji. Chrześcijanie XXI wieku zgromadzeni w przeróżnych kościołach tworzą dzisiaj programy misyjne ogarniające całą Ziemię; tworzą programy według własnego ludzkiego intelektu, odwołując się do istniejących w świecie modeli postępowania i struktur. Są to, po prostu, czysto ludzkie programy pozbawione poparcia i akceptacji Ducha Świętego. Czy jest programem Bożym – Ducha Świętego – program pozbawiony uświęcenia przez post? Brak takiego uświęcenia do walki kosztował kiedyś Izraela tysiące ofiar (patrz: Księga Sędziów).

---

35) Dz 13,2-5



Jakie koszty ponosi dzisiaj Kościół, który bez postu prowadzi swoją ewangelizację? Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie. Nasuwa się tylko jeden istotny wniosek – skoro przed misją i służbą pościli pierwsi uczniowie, żyjący w pierwszym wieku, to powinni też przed ewangelizacją i służbą Słowa pościć ostatni uczniowie, chcący żywo doczekać powrotu Pana Jezusa Chrystusa.

## Słuszna sprawa musi być poprzedzona postem

*Ruszyli tedy wszyscy synowie izraelscy, cały lud zbrojny, i przyszli do Betelu, i tam trwali przed Panem płacząc i poszcząc w tym dniu aż do wieczora, a potem złożyli przed Panem ofiary całopalne i ofiary pojednania.<sup>36</sup>*

Aby dobrze zrozumieć powód tego postu, należy wyjaśnić jego przyczyny i pokazać jego efekty.

Wszystko zaczęło się od gwałtu, w którego wyniku zgwałcona kobieta zmarła. Sprawcami byli mieszkańcy Gibei – miasta należącego do pokolenia Beniamina (Sdz 19,14-30). Słuszny był więc gniew całego Izraela, gdy postanowił ukarać Beniaminitów za tę zbrodnię.

Izrael przystąpił do wojny w ludzkim pośpiechu, bez właściwego przygotowania, jakim jest m.in. post. Wydawało im się, że sam Bóg był z nimi, skoro chcieli walczyć w słusznej sprawie. Z wielką dumą wystawili do walki czterystu tysięcy zbrojnych wojowników przeciwko dwudziestu sześciu tysiącom Beniaminitów (Sdz 20,15-17). Stosunek sił był więc nieproporcjonalny (około piętnastu na jednego) na korzyść walczących w słusznej sprawie. Zobaczmy jednak, co się stało. W pierwszym dniu walki Beniaminitów zabili dwadzieścia dwa tysiące Izraelitów; powstał wielki płacz i pytano się Boga, czy należy nadal walczyć (Sdz 20,18-23), na co Bóg – co zaskakujące – zdawał się odpowiadać – walczcie! W drugim dniu walki klęska się powtórzyła – zginęło osiemnaście tysięcy Izraelitów (to już w sumie 40 000).

Pycha Izraela, który polegał na własnej armii i na własnych środkach, a nie na środkach Bożych, została straszliwie

---

36) Sdz 20,26

ukarana. Dopiero ta rzeź uświadomiła Izraelowi to, jak ważny jest post jako przygotowanie do wszelkiej walki. Z wielką pokorą udali się do Domu Bożego do Betel i tam, płacząc i poszcząc, kajali się przed Bogiem (Sdz 20,18-26) i dopiero wtedy przyszło zwycięstwo – tak skuteczne, że, o mały włos, wyginęłoby całe pokolenie Beniamina (Sdz 21,6).

Jaki wniosek może czytelnik Słowa Bożego wyciągnąć z tego fragmentu Księgi Sędziów? Bóg poniżył Izraela, aby ich nauczyć wielkiej lekcji: *nie dzięki mocy ani dzięki sile, lecz dzięki mojemu Duchowi to się stanie – mówi Pan Zastępów.*<sup>37</sup>

Wydawałoby się, że zbyt okrutna to lekcja; trzeba jednak zaznaczyć, że to Bóg pozwolił na nią, aby służyła także potomnym, szokując ich ogromem niepowodzenia (ilością trupów), które spotyka ludzi służących Bogu bez właściwego przygotowania – bez postu i modlitwy.

Dla mnie lekcją z tego fragmentu Księgi Sędziów jest to, że post jest Bożym środkiem przygotowującym do każdej walki duchowej i do każdego zadania: do zwiastowania Ewangelii, do przewodnictwa w zborze i do wszelkiej służby. Gdy bez postu cokolwiek zaczynamy czynić, to nie trzeba się dziwić żadnym niepowodzeniom. Nie dziwny się, że diabeł zwycięża na wszystkich naszych frontach. Walczący w słusznej sprawie ratowania dusz ludzkich ponoszą straty tak ogromne, jak w wyżej opisanym fragmencie Biblii. Pozyskani już dla Ewangelii chrześcijanie całymi tysiącami odchodzą od Chrystusa w śmierć wieczną. Kuleje służba Ewangelii, kuleje służba diakonatu, kuleją wszystkie nasze chrześcijańskie sprawy, a przyczyną jest, jak pokazuje Biblia, niewłaściwe przygotowanie – brak postu i uświęcenia.

---

37) Za 4,6

## Joel o postnej pokucie

***Ogłoście Święty post, zwołajcie zgromadzenie, zbierzcie starszych, wszystkich mieszkańców ziemi do domu Pana, waszego Boga, i głośno wołajcie do Pana.***<sup>38</sup>

Plaga szarańczy była wystarczającym, choć nie nowym w tamtym rejonie świata, powodem do niepokoju; jednak tym razem zniszczenia były bardzo poważne: drzewa zostały pozbawione liści, pola opustoszały a ludzie wpadli w wielką rozpacz z powodu braku pożywienia. Ogromne nieszczęście spadło na kraj – nawet dzikie zwierzęta nie miały co jeść. Głód był tak wielki i potworny, a Judea tak spustoszona z powodu suszy, że nawet Dom Boży był pozbawiony ofiar z pokarmów i płynów.

To, co nawiedziło Judeę, było jednak tylko namiastką straszniejszego sądu, czekającego Syjon w Dniu Pańskim (Jl 2,1-11). Jedynym wyjściem było uznanie tej katastrofy za karę Bożą. Właśnie wtedy prorok Joel wystąpił ze swoją wstawienniczą misją i ogłosił święty post, gdyż był jeszcze czas na okazanie skruchy i szukanie Bożego przebaczenia; był jeszcze czas na lamentacje i żal w pokutnym odzieniu. Czyż Bóg nie oszczędzi tych, którzy z pokorą w poście proszą o przebaczenie? Czyż Miłosierny i łaskawy Bóg nie okaże łaski?

Studium proroctwa Joela (Jl 2,18-27) daje wspaniałą odpowiedź na powyższe pytania – w wyniku szczerej pokuty i skruchy Judejczyków Bóg zapłonął gorliwą miłością do swojej ziemi i swojego ludu. Skrucha wyrażona w poście wyjednała Boże przebaczenie, a także obfitość błogosławieństw wyrażonych w dobrobycie materialnym.

---

38) Jl 1,14

***Wszakże jeszcze teraz mówi Pan: Nawróćcie się do mnie całym swym sercem w poście, płaczu i narzekaniu.***<sup>39</sup>

Ten post spełnił swoje zadanie, gdyż wyjednał zmiłowanie Boże nad narodem i spowodował wylanie nań licznych błogosławieństw.

Słowo Boże nie straciło na ważności. Także dziś czytelnik Biblii może skorzystać z wezwania Joela do nawrócenia się przez post, płacz i skrucę. Studiując proroctwo Joela, znajdujemy obietnicę wylania Ducha na wszelkie ciało (Jl 3,1-2), która wypełniła się w Dniu Pięćdziesiątnicy, kiedy to pod działaniem Ducha apostoł Piotr wypowiedział kazanie, na mocy którego nawróciły się trzy tysiące dusz. W mocy wylanego wtedy Ducha Świętego chrześcijaństwo rozprzestrzeniło się niesamowicie szybko. Czy można w tym dopatrywać się całkowitego wypełnienia proroctwa o wylaniu Ducha w czasach ostatecznych? Z pewnością czasy ostateczne jeszcze trwają, a obietnica Boża pozostaje aktualna. Wielu chrześcijan pragnie wylania Ducha Bożego tuż przed drugim przyjściem Jezusa Chrystusa. Czy nie powinni przygotować się na to spektakularne wydarzenie przez uświęcający i oczyszczający post?

---

39) Jl 2,12

## O postach w Biblii

Pisząc o postach, zdaję sobie sprawę ze złożoności tego tematu oraz z różnorodności postów ukazanych w Słowie Bożym. Trudno by było opisać je wszystkie i w tym miejscu przestudiować, dlatego postanowiłem w wielkim skrócie opisać jeszcze to, co niezbędne i konieczne.

Obowiązujący w Dniu Prześlągania post był postrzegany jako nakaz prawny, którego chociaż raz w roku należy przestrzegać (3 Mjż 23,27).

Ponadto Izraelczycy bez nakazu prawnego pościli w wielu sprawach, które dotyczyły ich życia. Przebywający w niewoli, chcąc uchronić się od całkowitej zagłady, jaka ich czekała z inspiracji Hamana, pościli przez trzy dni, nic nie jedząc i niczego nie pijąc (Est 4,15). Post był prośbą do Boga o bezpieczeństwo i ochronę w podróżach (Ezd 8,21); chronił ludzką psychikę po usłyszeniu tragicznych wieści (Ne 1,4). Skruszone ludzkie serce wołało do Boga w postach poprzedzających wyznanie grzechów (Ne 9,1-3), a sam prorok Joel wzywał do nawrócenia przez post, płacz i lament (Jl 2,12). Izraelczycy, splamieni grzechem bałwochwalstwa, wołali do Boga w poście o czyste serce (1 Sm 7,6). Post był postrzegany jako wyraz żałoby po śmierci bliskich osób (2 Sm 1,12). Ciekawostką jest to, że po śmierci pierwszego króla Saula jego waleczni żołnierze poświęcili całą noc na odzyskanie sprofanowanych zwłok, a potem je spalili i przez siedem dni pościli (1 Sm 31,12-13; 2 Krn 10,9-12). Post był sposobem zapytania Boga o zdanie w sprawie wydania wyroku śmierci (1 Krl 21,9-14). Post był wreszcie wyrazem pokuty i żalu za grzechy (Jon 3,5).

Studiując zagadnienie postu w historii ludu Bożego czasów Biblijnych nie można oprzeć się wrażeniu, że post

stale towarzyszył wszystkim ludziom bez nakazu prawnego – pościli mężowie Boży w sprawach tak religijnych, jak publicznych i prywatnych. Posty trwały różny czas: można przeczytać o postach jednodniowych i trzydniowych; praktyką był post jednodniowy, a nawet trzytygodniowy. O wielkich praktykantach postu czytamy, co intrygujące, że stosowali posty czterdziestodniowe!

Znamienne dla mnie jest to, że im większy mąż Boży, tym dłużej potrafił pościć. Poszczący trzy tygodnie Daniel otrzymał Boże proroctwa. Poszczący czterdzieści dni Mojżesz otrzymał Boże plany świątyni, wyrażające plan zbawienia ludzkości, a także prawo wypisane osobiście przez Boga. Im dłuższy post, tym większa korzyść duchowa.

## ZAMIĄST PODSUMOWANIA

### **Miła siostró, miły bracie**

Dziękuję Ci za uważne przeczytanie tej małej książeczki o poście. Jestem pewny, że Duch Boży przekonał Cię do postu jako autentycznego Bożego daru, który wszczepiony został w naszą duszę jako swoisty mechanizm naprawczy całego człowieka. Na rynku wydawniczym jest już wystarczająco dużo książek, które mogą zaspokoić Twoją ciekawość tego, co i jak można wyleczyć głodem, a ja celowo wyeksponeowałem tylko mały wycinek uzdrowień ciała fizycznego, abyś uwierzył w moc naszego Bożego Lekarza (2 Mjż 15,26). Ten, który nas stworzył i cudownie utkał w łonie matki (Ps 139) ma moc wyleczenia Cię z wszelkich chorób. Jeżeli masz jakiegokolwiek dolegliwości, uwierz, że Bóg życzy Ci zdrowia (3 J 2) i pragnie Ci dać zdrowie przez post.

Znam człowieka w Chrystusie (teraz i Ty go znasz), który postem wyprosił sobie nowonarodzenie i Zbawiciel wyciągnął go z dna piekieł, gdzie, jak sam twierdził, już się znajdował. Wszak piekło to miejsce, gdzie Boga nie ma. Uwierz, że Zbawiciel i Ciebie chce wydobyć z dna grzechu, który to grzech strąca nas do piekieł i oddaje nas w ręce szatana – diabła. Uwierz, że możesz doznać uwolnienia z najcięższych, nawet notorycznych grzechów przez post i modlitwę (Iz 1,18).

Znam człowieka w Chrystusie (teraz i Ty go znasz), który wyprosił sobie postem nowonarodzenie ukochanej matki. Uwierz, że Ty również możesz wyprosić postem zbawienie swego taty, swojej mamy, dziecka, które odeszło od Boga, umiłowawszy świat doczesny; a nie tylko



tych osób, ale każdej istoty, którą kochasz i na której Ci bardzo zależy. Parafrazując tekst Mt 7,7: proście postem, a będzie wam dane.

Kochane Dziecko Boże – chciałbym Cię przeprosić za niedosyt, jaki być może masz po przeczytaniu tych kilkudziesięciu stron tekstu. Nie byłem i nie jestem w stanie opisać wszelkich błogosławieństw postu leczącego ciało i duszę, a także dających moc Bożą do służby. Błogosławieństwa Boże darowane przez post zostały tutaj tylko zasygnalizowane, gdyż często brakowało mi pojęć na opisanie tego wszystkiego, czego człowiek doświadcza w poście w obecności WSZECHMOCNEGO.

To, co napisałem, mam nadzieję, wystarczy, abyś od dzisiaj w ochronie postnej pielgrzymował przez życie do „Domu Ojca” (J 14,1-3), gdzie mam nadzieję Cię zobaczyć.

*Twój brat - Piotr Fras*

PS

Jeżeli Duch Święty przekonał Cię do praktyki postu, to, zanim wejdziesz w post, przeczytaj, bardzo proszę, ten lapidarny, ale, jak sądzę, wystarczający poradnik poszczącego.

# Poradnik poszczącego

## PRZECZYTAJ PRZED WEJŚCIEM W POST

### Komu wolno pościć

#### Fizyczne przeciwwskazania do postu

Tygodniowy post w warunkach domowych może przeprowadzić każdy, kto czuje się zdrowy. Jak zapewniają lekarze, taki krótki post jest absolutnie bezpieczny. Nie polecałbym jednak postu, gdy:

- jesteś wyczerpany po przebytej chorobie lub operacji;
- jesteś wyczerpany pracą i przemęczony – zaczekaj, aż twoja kondycja psychofizyczna nieco się poprawi; dużo może pomóc nawet krótki jednodniowy urlop;
- gdy stale przyjmujesz leki; polecam wówczas post w warunkach klinicznych lub pod opieką właściwego lekarza.

w  
a  
ż  
n  
e

**D**iabetycy stale przyjmujący leki, a także osoby z chorobą wątroby mogą prowadzić głodówkę wyłącznie w warunkach klinicznych pod opieką lekarza [9].

w  
a  
ż  
n  
e

Są też choroby, których wyleczenie za pomocą postu jest mało prawdopodobne:

- nowotwory złośliwe w ostatnim stadium rozwoju;
- wszystkie choroby wyniszczające organizm, np. gruźlica, choroba Basedowa (nadczynność tarczycy); w takich

przypadkach organizm ze swoim bodźcem głodowym może działać niekorzystnie na całe ciało;  
– chroniczne zapalenia i „wrzody” żołądka, chroniczne niezżyty jelit; w tych przypadkach odsyłam do specjalisty w zakresie leczenia głodem w warunkach klinicznych.

W zasadzie w podeszłym wieku też można pościć – przykłady biblijne Daniela i Anny są tu nader wymowne – jednak odradzam to osobom starszym, cierpiącym na osłabienie starcze lub będącym w stanie nadmiernego wychudzenia, bo to sprawia, że nie mają rezerw do wykorzystania.

Pościć nie wolno osobom chorym psychicznie. Chciałbym jednak zaznaczyć, że rosyjskie kliniki leczenia głodem (Nikołajew) odnotowały wiele sukcesów w leczeniu schizofrenii – oczywiście pod specjalistycznym dozorem.

Jak wynika z powyższego, nie ma zbyt dużo przeciwwskazań do przeprowadzenia postu.

w  
a  
ż  
n  
e

**W** każdym przypadku poważnej choroby, jak też przy najmniejszych i jakichkolwiek wątpliwościach, stanowczo nalegam, aby skonsultować się z kompetentnym lekarzem, który dla każdej osoby określi indywidualny sposób przeprowadzenia postu.

w  
a  
ż  
n  
e

### **Duchowe przeciwwskazania do postu**

Od osoby podejmującej głodówkę zdrowotną lekarze klinicyści, leczący za pomocą głodówek, wymagają pełnej dojrzałości emocjonalnej. Z tego powodu odradzam post nastolatkom poniżej siedemnastego roku życia.

Wszystkim chrześcijanom polecam: patrzcie na Jezusa (Hbr 12,2), aby go naśladować we wszystkich działaniach. Zbawiciel, choć bez grzechu, ochrzcił się w wodach Jorda-

nu, aby wypełnić wszelką sprawiedliwość (Mt 3,13-17); *wtedy Duch zaprowadził Jezusa na pustynię, aby go kusił diabeł. A gdy pościł przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy...*<sup>40</sup> Zbawiciel pokazał prawidłową kolejność: najpierw chrzest przez całkowite zanurzenie w wodzie, a potem post.

w  
a  
ż  
n  
e

**D**uchowym warunkiem podjęcia postu dla wszystkich wyznawców Jezusa Chrystusa jest chrzest wodny przez pełne zanurzenie wg biblijnych wymagań.

w  
a  
ż  
n  
e

### **Chrzest wg biblijnych wymagań**

Sposób chrztu w Nowym Testamencie jest określony tak dokładnie, jak sam jego nakaz. Trzy rzeczy dowodzą, że Apostołowie chrzcili przez całkowite zanurzenie w wodzie:

1. Greckie słowo „baptizo”, przetłumaczone w języku polskim na chrzest, znaczy zanurzyć całkowicie w wodzie. Słowa tego używano, np. mówiąc o zanurzeniu tkaniny przez farbiarza.
2. Ceremonia chrztu opisana w Nowym Testamencie zawsze ma formę zanurzenia (Mr 1,5.9: *Chrzest w rzece Jordanie* – użyty tu przyimek grecki „eis” znaczy „do środka”, „do wnętrza”. J 3,23: *Jezus wyszedł z wody, Tam gdzie wiele wód* – Jan chrzczył przez zanurzenie. Dz 8,36: *Przybyli nad jakąś wodę*. Dz 8,38.39: Filip chrzczył Etiopczyka przez zanurzenie). Gdyby chrzest w Nowy Testamencie mógł być dokonany przez polanie lub pokropienie, wystarczyłaby mała buteleczka wody; nie byłoby potrzeby udawania się nad jezioro lub rzekę ani potrzeby wchodzenia do odpowiednio głębokiej wody.
3. Sposób interpretacji chrztu nakazanego przez Chrystusa, to: śmierć – pogrzeb – zmartwychwstanie (Rz 6,4.5) i:

---

40) Mt 4,1-2

pogrzebanie – wskrzeszenie ( Kol 2,12).

Apostoł Paweł posługuje się tu prostymi ilustracjami słownymi. Polanie czy pokropienie nie stanowi symbolu pogrzebania w śmierci, czy wskrzeszenia.

Innym dowodem udzielania chrztu przez zanurzenie w wodzie w pierwotnym chrześcijaństwie jest to, że w najstarszych kościołach chrześcijańskich, jakie zachowały się na świecie (we Włoszech, w Grecji i pñ. Afryce) znajdują się duże, głębokie baptysteria, nadające się do chrztu dorosłych przez całkowite zanurzenie.

Droga i warunki do biblijnego chrztu:

- poznanie nauk Bożych, którymi żyli apostołowie (Mt 28,20); pełna znajomość nauk Bożych czyni chrzest prawdziwym przymierzem (Dz 19,1-5);
- zdobycie wiary opartej na słowie Bożym (Mr 16,15-16, Rz 10,17);
- pokuta i nawrócenie z drogi grzechu (Dz 2,38);
- przyjęcie chrztu (Dz 8,12).

*W*szystkie opisane w Nowym Testamencie przy-  
padki chrztu dotyczą osób dorosłych, a więc po-  
siadających duchową i emocjonalną dojrzałość, a tym  
samym mogących podejmować samodzielne decyzje du-  
chowe, w tym w sprawach postu.

Drogi przyjacielu, który jeszcze nie jesteś ochrzczony, ale bardzo tego pragniesz – polecam znaleźć taki kościół, gdzie praktykuje się chrzest przez całkowite zanurzenie. Po zapoznaniu się z podstawowymi prawdami biblijnymi masz prawo zawrzeć przymierze z Jezusem Chrystusem.

## Wskazania fizyczne

Posty jako wstawiennicza forma modlitewna są niezwykle skuteczną prośbą do Boga o uleczenie z następujących chorób:

*W* każdym z poniższych przypadków stanowczo nalegam, aby skonsultować się z kompetentnym lekarzem, który dla każdej osoby określi indywidualny sposób przeprowadzenia postu w warunkach klinicznych.

- niebezpiecznej otyłości (więcej niż 30% nadwagi);
- cukrzycy;
- skazy moczanowej;
- czerwienicy (nadmiaru czerwonych krwinek);
- stłuszczenia wątroby i przewlekłego zapalenia, które prowadzi do uszkodzenia wielu komórek;
- nadciśnienia tętniczego;
- zagrożenia zawałem serca;
- wszelkich chorób z chronicznymi zakłóceniami metabolizmu tkankowego, kiedy konieczne staje się oczyszczenie organizmu i przestawienie poziomu jego reaktywności: reumatyzm, uszkodzenia krążków międzykręgowych i stawów, choroby zwyrodnieniowe stawów, osteochondroza;
- przewlekłych schorzeń skóry (egzemy, łuszczyca);
- zaburzeń ukrwienia żylnego (np. kończyn dolnych z owrzodzeniami);
- alergicznych schorzeń skóry i błon śluzowych;
- migreny i chronicznych bólów głowy;
- jaskry (w początkowym stadium);
- chorobliwego łaknienia, bulimii;
- uzależnienia od alkoholu, nikotyny i lekarstw;

– porfirii, zapalenia wielostanowego, choroby Bechterewa (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa), choroby Reitera i choroby Crohna (we wczesnym stadium). [9]

Kochane dzieci Boże, zaufajcie Bogu i nabierzcie nadziei, że Ten, który nas stworzył, może nam przywrócić pełne zdrowie.

## Wskazania duchowe

Wskazaniami duchowymi do postu są:

1. Obrzędy Ludu Nowego Przymierza takie jak: wieczerza pańska, chrzest, wkładanie rąk, błogosławienie dzieci:
  - *Dziesiątego dnia siódmego miesiąca jest Dzień Przeblągania. Będzie to dla was zwołanie święte. Będziecie pościć...*<sup>41</sup> Zalecam uszanować ten ważny tekst Słowa Bożego. Choć Ludu Bożego Nowego Przymierza nie obowiązuje już określona data, to jednak ducha tego przesłania nadal uważam za ważnego. Szczególnie polecam post przed wieczerzą, gdy mamy dzień pojednania się z Bogiem i ludźmi. Z własnych doświadczeń dopowiem, że odbierałem niezwykle błogosławieństwo, gdy do wieczerzy przystępowałem po jednym czy też w siódmym dniu postu.
2. Akcje misyjne zboru i kościoła:
  - post przed wyprawą misyjną (Dz 13,1-3).
3. Ważne wydarzenia dla życia zboru:
  - post przed ustanowieniem starszych (Dz 14,23).
4. W nagłych i niecierpiących zwłoki sprawach Kościoła:
  - *O Panie, usłysz, o Panie, odpuść! O Panie, dostrzeż i uczyn!* Nie zwlekaj przez wzgląd na siebie, mój Boże, bo twoim imieniem nazwane jest to miasto i twój lud!<sup>42</sup> – w sprawach niecierpiących zwłoki, na które to sprawy już długo czekamy.
5. Sprawy bezpieczeństwa i opieki Bożej nad dobrami materialnymi kościoła:
  - post dla bezpieczeństwa i ochrony Bożej w podróżach (Ezd 8,21).

---

41) 3 Mjż 23,27 [8]

42) Dn 9,3-19



6. Po usłyszeniu złych i przygnębiających wiadomości:
  - post po tragicznych wieściach o biedzie i pohańbieniu Ludu Bożego (Ne 1,3-4).
7. Sprawy grzechów Ludu Bożego:
  - post poprzedził czytanie zakonu Pana i wyznanie grzechów (Ne 9,1-3).
8. W sprawach uwolnienia osób opętanych lub zdemonizowanych:
  - pewien rodzaj złych duchów wypędza się tylko przez post i modlitwę (Mt 17,21; Mr 9,29).
9. Celem uleczenia choroby – wstawienniczo:
  - post we wszelkiej potrzebie fizycznego uzdrowienia innych ludzi (Ps 35,13).
10. Sprawy życia i śmierci:
  - trzydniowy post przed widmem zagłady (Est 4,15),
  - Lud Boży Starego Przymierza pościł w sprawach wydania wyroku śmierci; Ludowi Bożego Nowego Przymierza polecam sprawy życia i śmierci poprzedzać postem (1 Krl 21,8-16).
11. Śmierć współmałżonka, samotność:
  - *I była wdową do osiemdziesiątego czwartego roku życia, i nie opuszczała świątyni, służąc Bogu w postach i w modlitwach dniem i nocą*<sup>43</sup>. Szczególnie polecam post w swoim wdowieństwie, gdyż pozwala on przeżyć gorycz i samotność po stracie małżonka i włączyć się w służbę dla innych.
12. Śmierć bliskiej osoby:
  - jednodniowy post żałobny po śmierci Saula i Jonatana (2 Sm 1,11-12),
  - post dzielnych ludzi po kremacji Saula (1 Sm 31,12-13, por. 2 Krn 10,9-12).

---

43) Łk 2,37

13. Brak pewności zbawienia:
- nawrócenie jest przez post i głęboką skruchę serca (Jl 2,12),
  - post jako wyraz pokuty i żalu za grzechy jest cechą nawróconych ludzi (Jon 3,5-9).
14. Notoryczność grzechu – brak uwolnienia:
- post za grzech bałwochwalstwa sugeruje, że za pewne grzechy, które nas nękają (np. skrywany alkoholizm, nikotynizm i inne), należy pościć i prosić Boga o uwolnienie od nich (1 Sm 7,4-6).
15. W sprawach własnego zdrowia:
- post przywraca zdrowie (Iz 58,6-8).
16. W celach światłej i świadomej prokreacji:
- post przed prokreacją w celu zapewnienia sobie najzdrowszego pod każdym względem dziecka.

# JAK POŚCIĆ

## Częstotliwość postów

*Poszczę dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę z całego mego dorobku.<sup>44</sup>*

Częstotliwość postu (dwa razy na tydzień) mówiącej to biblijnej postaci jest nader imponująca. Pomińmy całą swoją opinię o faryzeuszach – ich czasami występującej obłudzie i hipokryzji i uczynkach na pokaz – a zatrzymajmy się na faktach. Poznamy wtedy bardzo dobrą częstotliwość tzw. postu przełączającego.

### **Jednodniowy post przełączający (24 lub 36 godz.)**

Regularnie stosowany post przełączający jest bardzo dobry dla normalizacji wagi i pozwala w łagodny sposób przyzwyczaić organizm do likwidacji nadwyżek tłuszczu. Zyskiem z tego jest odciążenie serca i innych organów, krążenia i procesów przemiany materii. Wybitnie wzmacnia to organizm i zapobiega wielu chorobom. Regularne dni postu przełączającego obniżają nadciśnienie, a w wielu przypadkach skutecznie je likwidują. Zyskiem, choć nie zawsze uświadomionym, jest też wyeliminowanie wielu czynników ryzyka.

*r  
a  
d  
a*

**D***obrze jest praktykować przełączający post przy-  
najmniej raz w tygodniu przez co najmniej trzy  
miesiące.*

*r  
a  
d  
a*

---

44) Łk 18,12

Najlepiej zachowywać te same dni tygodnia przez wiele miesięcy.

Normalny spadek wagi przy jednym dniu w tygodniu to 1 kg tłuszczu mniej co miesiąc. W przypadku „zmęczenia” tym postem zalecam przestawić się na częstotliwość jednego dnia na dwa tygodnie. Post przełączający jest godny polecenia ludziom, którzy boją się przeprowadzić post dłuższy, jak też tym, którym poważne choroby nie pozwalają pościć dłużej w warunkach domowych.

### **Częstotliwość postów na przestrzeni roku**

Organizm ludzki ma także swoje ograniczenia związane z ilością i czasem postów.

Za najlepszy model częstotliwości postów i głodówek uważam model Bragga (człowieka, który miał pięćdziesięcioletnią praktykę postną): co tydzień jeden dzień postu; co miesiąc trzydniowy post; każdy kwartał ma swój dłuższy, co najmniej siedmiodniowy, post. Przez wiele lat stosowania tego rozkładu P. Bragg utrzymywał doskonałą formę, żył, jak sam twierdził, jak ożywiona prądnicą. Miał niespożytą energię do pracy i zabawy. Nigdy się nie męczył, nie był senny. Był stale aktywny fizycznie i umysłowo.

Inny specjalista od leczenia głodem (H. Lutzner) polecał co miesiąc głodówkę siedmiodniową, ale pod określonymi warunkami: musisz być zdrowy, dysponować rezerwą wagową i odżywiać się prawidłowo. Jeżeli nie czytałeś w Piśmie Świętym o prawidłowej diecie (patrz 3 Mjż 11) i nie masz zdania na ten temat tego, co jest dla ciebie pożyteczne i prawidłowe do jedzenia to, bardzo proszę, nie miej niezdrowych ambicji, aby tak często pościć (7 dni na miesiąc). Organizm, każdy indywidualnie, potrzebuje czasu na regene-

rację i uzupełnienie sił. Z biegiem czasu i postów nauczysz się poznawać, kiedy i jak długo możesz pościć.

*r  
a  
d  
a*

***P**osty jednodniowe co tydzień i siedmiodniowe na wiosnę uczynić na początek stałym elementem swojego duchowego życia.*

*r  
a  
d  
a*

## Dzienniczek postu

Warto i trzeba opisywać przebieg postu w najdrobniejszych szczegółach. Pomoże to w analizie reakcji ciała i wyciągnięciu wniosków na przyszłość.

Warto spisywać codziennie następujące sprawy:

- wagę, temperaturę i ciśnienie tętnicze;
- temperaturę zewnętrzną, ciśnienie atmosferyczne, wyżej i niżej oraz kwadry księżyca (to nie magia – wpływ księżyca na organizm jest duży i z czasem odkryjecie, indywidualnie dla siebie, kiedy najlepiej wchodzić w post i prawidłowo z niego wychodzić; dla mnie, szczupłego astenika, najlepszym czasem do rozpoczęcia postu jest dzień po nowiu i każdy kolejny aż do pełni);
- przebieg odtruwania organizmu;
- stan samopoczucia fizycznego i duchowego;
- aktywność ruchową i reakcje organizmu;
- aktywność psychiczną, intelektualną i duchową; w czasie postu występuje wyjątkowa lotność umysłu, przychodzą niezwykle pomysły i rozwiązania, które, nie zapisane, szybko ulegają zapomnieniu po wyjściu z postu – zapis na bieżąco pozwala nam je utrwalić);
- modlitwy intencyjne i wstawiennicze, aby mieć po wysłuchaniu i wypełnieniu przez Boga okazję do dziękczynienia.

Prowadzenie dzienniczka pozwala na bieżąco odkryć blokadę, która uniemożliwia dalsze poszczenie.

## Gdzie pościć

Najlepszym i najodpowiedniejszym miejscem do przeprowadzenia postu jest twój własny dom, gdzie czujesz się najlepiej, gdzie jest przytulnie i ciepło. Można oczywiście pościć na urlopie, w domu letniskowym, na jachcie itd. ale trzeba pamiętać, że w czasie postu bardzo ważne jest zapewnienie spokoju, ciepła i intymności. Stan psychiczny może się zmieniać z minuty na minutę, więc poszczący musi uciec do swojego intymnego kącika, najlepiej we własnym domu.

## Post bez przerywania pracy zawodowej

Tak, oczywiście jest to możliwe. Obowiązki zawodowe pozwalają zapomnieć o jedzeniu przynajmniej na początku postu. Praca absorbuje do tego stopnia, że zapomina się o „dolegliwościach” postnych.

Polecam wziąć pod uwagę następujące okoliczności:

- podczas postu ulega spowolnieniu nasz wewnętrzny zegar i na wszystkie czynności potrzebujemy więcej czasu (praca akordowa nie wchodzi w grę);
- układ krążenia nie jest stabilny; co będzie, gdy będziesz musiał wykazać się energią, sprawnością i dobrym refleksem?
- osoba w poście jest bardziej podatna na czynniki zewnętrzne; potrzebuje łagodności w obcowaniu z innymi ludźmi, stąd też nie każdy rodzaj pracy umożliwia post.

*Absolutnie nie polecam postu w pracy osobom, które wykonują wyczerpującą pracę zawodową, które są odpowiedzialne za bezpieczeństwo innych ludzi lub obsługują urządzenia mogące stać się przyczyną wypadków (np. kierowcy wszelkich pojazdów, operatorzy dźwigów i wszelkich urządzeń, dekarze, tokarze) [9].*

Rady dla osób czynnych zawodowo w czasie postu:

- przeznacz dwa razy więcej czasu na poranne wstanie i toaletę oraz gimnastykę;
- pamiętaj, że pachnie ci z ust inaczej – weź płyn do płukania ust, cytrynę i wszystko, co ten zapach niweluje;
- zapomnij o pośpiechu, samochód zostaw w domu;
- po pracy tylko spokojne zacisze własnego domu;
- zrezygnuj z wizyty znajomych i nie prowadź bujnego życia towarzyskiego.



Patrząc na Jezusa, zalecam przeprowadzać post w samotności na „pustyni”, z dala od ludzi i z dala od naszego codziennego życia.

w  
a  
ż  
n  
e

***P**odczas postu szczególną ostrożność powinni zachować wszyscy kierowcy. Koncentracja uwagi i czas reakcji mogą w tym okresie ulec pogorszeniu! [9]*

w  
a  
ż  
n  
e

## Jak długo pościć

Na początku odradzam ustalanie długich postów. Post absolutnie nie jest biciem rekordów, nie kieruj się też ambicją, aby przepościć jak najdłużej. Początkującym zalecam przymierzyć się do siedmiodniowego postu i przeprowadzić go zgodnie z zasadami, które podaję. Dlaczego? Po pierwsze: kilka prawidłowo przeprowadzonych postów siedmiodniowych pozwoli zdobyć cenne doświadczenie w zakresie reakcji naszego organizmu na post; po drugie:

w  
a  
ż  
n  
e

**W** czasie pierwszych postów może wystąpić tzw. blokada, czyli samozatrucie produktami rozpadu własnego organizmu.

w  
a  
ż  
n  
e

Blokada występująca (czasami) w czasie postu jest reakcją organizmu na bardzo duże zatrucie, które jest nie tylko skutkiem grzesznego życia (nikotyna, alkohol itp.), ale też spożywania niezdrowej żywności i warunków, w jakich żyjemy. Blokada jest reakcją organizmu, który w ten sposób „wyrzuca” większość toksyn w czasie pierwszych postów. Blokada występuje zazwyczaj między ósmym a dziesiątym dniem i nie można jej utożsamiać z tak zwanym kryzysem czy przełomem głodówkowym, o czym piszę w innym miejscu.

Blokada cechuje się wieloma znakami, które dla mnie są sygnałem do wyjścia z postu:

- mową, która może przypominać bełkot bardzo pijanego człowieka – jest nieumiejętnością zredagowania nie tylko zdań, ale także wyrazów;
- nieumiejętnością napisania wyrazów i zdań, które byłyby czytelne dla samego autora (stąd bardzo ważne jest prowa-

- dzenie dzienniczka); pismo „rozlewa się” a w niektórych przypadkach nie można nawet utrzymać długopisu w ręce;
- bardzo silnym osłabieniem, kiedy ma się ochotę tylko leżeć i czekać na zakończenie dnia, a najmniejszy wysiłek przyprawia o arytmieję lub palpacje serca;
  - nudnościami i bólami głowy, które są inne niż te, które zwykle występują w czasie kryzysów i przełomów.

Oto słowa Paula Bragga, mającego pięćdziesięcioletnią praktykę leczenia głodem: *Często obserwowałem, jak ludzie zaczynali głodówkę na okres, który ustalałem na około 21-25 dni. Ale już w ciągu pierwszych sześciu dni poruszonych zostawało tak wiele substancji toksycznych, że natychmiast przerywałem im głodówkę. Następnie osoba, która przeprowadzała głodówkę, przestawiała się na dietę naturalną, a po kilku tygodniach próbę powtarzałem. Lecz jeżeli znów uwalniało się zbyt dużo trucizn, to głodówkę ponownie trzeba było przerywać. [...] Przeciętny człowiek jest obciążony nie tylko toksynami powstałymi wskutek nieprawidłowego odżywiania, zanieczyszczenia powietrza i wody, odpadami chemicznymi i solą, lecz także resztkami wielu stosowanych przez niego leków, które na długo odkładają się w jego tkankach. Dlatego też długotrwała głodówka w celu oczyszczenia organizmu jest dobra z punktu widzenia teorii, ale nie w praktyce. [14]*

Dopiero po kilkunastu postach siedmiodniowych, które praktykowałem na wiosnę i jesień, zdobyłem się na odwagę i przeszedłem czternastodniowy post. Musiało minąć z górą piętnaście lat praktyki postnej, zanim zdobyłem się na post trzydziestodniowy, z którego wyszedłem z większą niż dotychczas mocą Bożą do służby Słowa i Ewangelii.

## Kiedy można przedłużyć post

Zanim przedłużysz post o dzień, dwa i następne, zastanów się i zrób analizę stanu swojego zdrowia. Poczytaj w tym celu dziennik postu.

Po pierwsze musi być w tobie chęć do dalszego postu wynikająca z dobrego stanu psychiki. Po drugie czujesz się w miarę dobrze i masz rezerwy wagowe (nie można dopuszczać do spadku wagi większego niż 20% wagi początkowej). Po trzecie twoja kondycja fizyczna jest na wyrównanym poziomie, a bardzo dobrze by było, gdyby poprawiała się z dnia na dzień.

Po sprawdzeniu stanu psychofizycznego możesz pokusić się o dzień lub dwa dłuższego postu.

*Początkującemu zalecam posty siedmiodniowe (absolutnie bezpieczne w warunkach domowych) abyś nabrał doświadczenia i pewności siebie; abyś nauczył się wsłuchiwać we własny organizm i głos Ducha Świętego; abyś nauczył się stosowania właściwych zasad prowadzenia postu oraz prawidłowych sposobów wychodzenia z niego.*

## Nie na pokaz

*Powiedz całemu ludowi kraju i kapłanom: Jeżeli pościłście i pokutowaliście w piątym i siódmym miesiącu, i to w ciągu siedemdziesięciu lat, to czy pościłście dla mnie?<sup>45</sup>*

Bóg obnaża ceremonialność i formalizm tych, którzy tylko trzymają się litery prawa, a nie chcą lub nie potrafią dostrzec jego ducha. Musisz sobie uświadomić, że post prowadzisz nie dla pokazania się Bogu czy też ludziom, że jesteś już tak bogobożny, religijny i wielki w swojej osobistej świętości. Post jest błogosławieństwem dla ciebie samego. Zawsze pamiętaj o radzie naszego Zbawiciela: *Kiedy pościćcie, nie bądźcie posepni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.*<sup>46</sup>

Post nie jest na pokaz, lecz nie możesz zostawiać w nieświadomości najbliższych członków rodziny: *Nie stróńcie od współżycia z sobą, chyba za wspólną zgodą do pewnego czasu, aby oddać się modlitwie, a potem znowu podejmujcie współżycie.*<sup>47</sup>

Porozmawiaj z domownikami – żoną, dziećmi itd. i przygotuj ich na własny post i reakcje postne, które potrafią być przejawskrawione i nieadekwatne do sytuacji – wybuchy gniewu, objawy głębokiej irytacji występują przy najmniejszych sprawach. Poproś z modlitwą wszystkich domowników, w tym domowników wiary, o wyrozumia-

---

45) Za 7,5

46) Mt 6,16-18 [8]

47) 1 Kor 7,5

łość w tej sprawie i w tym czasie. Porozmawiaj o wszelkich zmianach, jakie zachodzą w czasie postu (skorzystaj z wiedzy zawartej w całym poradniku) i przygotuj drugą osobę na ten „czas pustyni”. Informuj na bieżąco (asertywnie) swojego partnera o przebiegu postu i o twoich potrzebach fizycznych i emocjonalnych. Uzgodnijcie czas wypoczynku, sposób spędzenia wolnego czasu i czas posiłku drugiej osoby, aby cię nie drażnić.

*r  
a  
d  
a* **Z**alecam, o ile to możliwe, osobne pokoje do życia i spania. *r  
a  
d  
a*

Osoba poszcząca ma nieco inne potrzeby i w niczym nieskrępowany sposób może i powinna je zaspokoić. Wahania nastroju (z minuty na minutę), dziwne zachowania, chodzenie w nocy i palenie światła bez potrzeby itp. to najzupełniej normalne rzeczy i trzeba przygotować na to wszystkich członków rodziny. Osoba poszcząca potrzebuje dużo akceptacji, wyrozumiałości i miłości ze strony rodziny, więc od początku komunikujcie się we właściwy Boży sposób ze sobą.

# W jakim czasie i kiedy pościć

## Kryteria fizyczne

Uważam, że najlepszym czasem do rozpoczęcia postu jest czas od nowiu do pełni, kiedy księżycą przybywa, ale dla każdego może to być indywidualna sprawa. W miarę doświadczeń postnych sam dla siebie ustalisz najlepszy czas do rozpoczęcia postu.

## Kryteria Duchowe

W sprawach duchowych można pościć w każdym czasie w ciągu całego roku kalendarzowego – zależnie od potrzeb duchowych, które czasami wymagają działania bez zwłoki. Każdemu dziecku Bożemu zostawiam do rozważenia decyzję o poście w czasie „weselnym”: *I rzekł im Jezus: Czyż mogą goście weselni pościć, gdy z nimi jest oblubieniec? Dopóki mają z sobą oblubienca, nie mogą pościć.*<sup>48</sup>

Uczniowie nie pościli, gdy był z nimi Jezus w ciele na tej ziemi i spotkało się to z zarzutami ze strony innych (Mr 2,18-20). Do dziś interpretuje się to tak, jakoby chrześcijanie zwolnieni byli z postu, jakoby post nas chrześcijan nie dotyczy, bo prowadzi do patologii faryzejskiej (poszczenia na pokaz lub dla własnej chwały). Nie zgadzam się z taką interpretacją Pisma Świętego, która wyklucza post z praktyki Ludu Bożego: *Ale przyjdą dni, kiedy im zostanie zabrany oblubieniec, a wówczas, owego dnia będą pościć.* (i wtedy będą pościć wg Biblii w przekładzie ks. Romaniuka)<sup>49</sup>.

---

48) Mr 2,19

49) Mr 2,20

Uważam, co zresztą staram się w tej książce udowodnić, że post nadal jest obowiązkowy dla Ludu Bożego Nowego Przymierza. Po chwalebny m zmartwychwstaniu i wniebowstąpieniu Chrystusa zaczął się czas, kiedy to Oblubieniec został zabrany a my – jego „oblubienica” – zaczęliśmy pościć.

Jednakże czas nabożeństwa – czas dnia świętego, w którym mamy uroczyście stawić się przed majestatem naszego Pana w gronie innych wierzących – to czas weselny, w którym nie zalecam postu, gdyż wtedy Chrystus przez cały święty dzień jest w szczególny sposób obecny wśród swego ludu.

Post niekiedy jest czasem smutku, a niekiedy ciemną doliną, której przejście warto odłożyć na inne dni. Ciesz się w święty dzień obecnością Chrystusa, innymi wierzącymi, i odbieraj pełne błogosławieństwo Boże z naszego odpocznienia. Tak więc posty krótkie (1-5 dni) zalecam przeprowadzać poza świętym dniem, w którym mamy nabożeństwo.

A co z postami dłuższymi? W czasie takiego postu nie zawsze uczestniczę w nabożeństwie. To zależy od tego, w którym dniu postu jestem. Często wolę sobie oszczędzić uwag ze strony innych o tym, że źle wyglądam, fatalnie schudłem itp. Wyrazy ubolewania, głosy krytyki i wszelkie komentarze są zbyteczne. W czasie postu mamy małą odporność na tego typu uwagi, które szczególnie wtedy działają na poszczającego destruktywnie.

w  
a  
ż  
n  
e

**Z**alecam posty krótkie (od jednodniowych do pięciodniowych) przeprowadzać poza dniem świętym, w którym mamy nabożeństwo. Natomiast w postach dłuższych zalecam uwzględnienie możliwości zostania w domu.

w  
a  
ż  
n  
e



# CZAS POSTU

## Przygotowanie fizyczne

Aby mieć święty spokój podczas postu warto i trzeba wykonać wszystkie niezbędne prace i wypełnić (w miarę możliwości) wszelkie ciężące na nas zobowiązania.

*r  
a  
d  
a* **P**rzez jeden do trzech dni przed postem zalecam pożywienie bez mięsa; najkorzystniejsze dla organizmu jest jedzenie „żywych” owoców i warzyw w surówkach. *r  
a  
d  
a*

Rzeczy, które trzeba sobie zapewnić na czas postu:

- ubranie nieco cieplejsze niż zwykle, najlepiej naturalne, np. wełniane, bawełniane, lub batystowe (musi być przewiewne, ale jednocześnie utrzymujące ciepło i dobrze wchłaniające wszelkie wydzieliny ciała; tkaniny sztuczne źle działają na człowieka, powodując zły nastrój, złe samopoczucie, bóle głowy i inne negatywne sprawy);
- duża ilość bielizny do częstszych zmian;
- lniane ręczniki do masażu różnych części ciała;
- termofor lub elektryczna poduszka;
- sportowy sprzęt do lekkich ćwiczeń;
- oliwa z oliwek do natłuszczenia skóry, najlepiej z pierwszego tłoczenia na zimno (od trzeciego dnia postu wcierać w całe ciało codziennie lub zależnie od potrzeb i nawilgocenia ciała);
- kilkanaście butelek niegazowanej wody mineralnej (polecam wysoko zmineralizowaną Muszyniankę lub Staropolankę i mało zmineralizowany Żywiec);
- kilkanaście cytryn do skropienia wody do picia;
- główkę czosnku, liście laurowe do żucia (zielone zioła, takie

jak: nać pietruszki, koper, szczypior), kilkanaście torebek różnych herbat ziołowych (melisa, mięta itp.) i owocowych;  
– kilka torebek po 25g soli gorzkiej, sok z kiszonych ogórków lub kiszonej kapusty do przeczyszczenia.

## Przygotowanie duchowe

Post tym różni się od głodówek, że zawsze jest w żywej relacji z Jezusem Chrystusem przez czytanie Biblii jako Słowa Bożego i połączenie z modlitwą skierowaną do Boga Wszchemocnego.

Przywołując definicję postu użytą na początku książki, chciałbym powiedzieć, że nie istnieje post, do którego wchodzimy bez modlitwy i czytania Słowa. W czasie postu Lud Boży czytał księgę zakonu (Ne 9,1-3) i takie też powinno być nasze postępowanie. Wystarczy, drogi czytelniku, podstawowa znajomość księgi Bożej, w której umiesz odnajdywać wersety wg skrótów zamieszczonych w tej czy innych publikacjach.

*Niech ta Księga Prawa będzie zawsze na twych ustach: rozważaj ją w dzień i w nocy, abyś ściśle spełniał wszystko, co w niej jest napisane, bo tylko wtedy powiesz ci się i okaże się twoja roztropność.<sup>50</sup>*

Na temat modlitwy napisano wiele książek i wygłoszono mnóstwo kazań, więc nie widzę potrzeby, aby dużo o niej pisać. Polecam do postu wzorzec modlitewny proroka Daniela, który regularnie się modlił bez względu na osoby trzecie i okoliczności: *A gdy Daniel się dowiedział (...), udał się do swojego domu, a miał w swym górnym pokoju okna otwarte w stronę Jeruzalemu i trzy razy dziennie padał na kolana, modlił się i wystawiał swojego Boga, jak to zwykle dotąd czynił.<sup>51</sup>*

Post nie osłabi cię duchowo, lecz wzmocni, jeśli już na początku ubierzesz się w zbroję duchową, która zabez-

---

50) Joz 1,8 [8]

51) Dn 6,11

pieczy całą swoją duszę. To nie żart – to prawdziwa duchowa rzeczywistość. Od nas zależy, czy się ubierzemy, czy też do walki przystąpimy nago.

Musimy być świadomi tego, kto nas przyjdzie kusić w czasie postu tak, jak kusił naszego Zbawiciela na pustyni. Polecam więc w modlitwie ubrać się w następujące elementy duchowej zbroi<sup>52</sup>:

- *Gdyż bój toczymy nie z krwią i z ciałem, lecz z nadziemskimi władzami, ze zwierzchnościami, z władcami tego świata ciemności, ze złymi duchami w okręgach niebieskich;*
- *Dlatego weźcie całą zbroję Bożą, abyście mogli stawić opór w dniu złym i, dokonawszy wszystkiego, ostać się;*
- *Stójcie tedy, opasawszy biodra swoje prawdą, przywdziawszy pancerz sprawiedliwości...;*
- *...i obuwszy nogi, by być gotowymi do zwiastowania ewangelii pokoju...;*
- *...a przede wszystkim, weźcie tarczę wiary, którą będziecie mogli zgasić wszystkie ogniste pociski złego;*
- *weźcie też przyłbicę zbawienia i miecz Ducha, którym jest Słowo Boże;*
- *hełm zbawienia (wg [8]) zabezpieczy naszą głowę, uszy i oczy przed pokusą, jaką będzie nam przedstawiał Zły;*
- *W każdej modlitwie i prośbie zanoście o każdym czasie modły w Duchu i tak czuwajcie z całą wytrwałością i błaganiem za wszystkich świętych.*

Małe dziecko nie rodzi się z umiejętnością ubierania i innych czynności. Trzeba wielu lat rodzicielskich starań, aby dziecko umiało się ubierać i być samodzielne. Tak samo jest w życiu duchowym – Niebiański rodzic pragnie nas nauczyć stałych czynności duchowych.

---

52) Ef 6,12-18

**W**chodząc w post, czytamy codziennie Biblię i każdego następnego poranka postu ubieramy w modlitwie każdy element zbroi, prosząc Boga, aby nas chronił i dał siły.

## **Modlitwa – osobista rozmowa z Bogiem**

W czasie postu modlitwa jest ci szczególnie potrzebna, bo mocą modlitwy następuje uzdrowienie (Jk 5,15) oraz wsparcie w chorobie (Jk 5,16). W modlitwie obcujemy z Bożą mądrością i dostajemy ją (Jk 1,5). Zaniechaj, proszę, automatycznego klepania napisanych tekstów – słów, które nie płyną z twojego serca. W poście otwórz serce przed Bogiem i własnymi słowami, których na co dzień używasz, powiedz Ojcu Niebieskiemu, co Ci dolega na ciele i duszy, a On rozwiąże twoje nawet najgorsze problemy (Mr 9,29).

Ta szczerą, z serca płynącą modlitwa ochroni cię przed pokusami (Mr 14,38; Mt 26,41), nauczy czuwać (Łk 21,34-36), uwielbi Boga (Ps 141,2) i wznieci miłość do Zbawiciela i całej naszej Bożej rodziny (Flp 1,9). W Ewangelii wg Łukasza 11,1-13 znajdziesz podstawową wersję – schemat, w jakiej kolejności i jak się modlić, ale nie trzymaj się tylko tego fragmentu i skorzystaj z innych części Biblii, które mówią o modlitwie. Jeżeli nie wiesz, w jakiej pozycji się modlić, to wiedz, że możesz to czynić na stojąco lub klęcząco (Mr 11,25; Dz 9,40), możesz pokłonić się i paść przed Wszechmocnym (Ps 95,6), a także wzorem Ludu starego Przymierza wyciągnąć ręce jak do kochanego rodzica (Ezd 9,5; Ne 8,6).

Pamiętaj, że Bóg zawsze cię słucha (1 J 5,14-15) i możesz do niego zwracać się z samego rana (Mr 1,35), w samo południe (Dz 10,9), w nocy (Łk 6,12), o różnych porach (Dz

10,30) i bez względu na porę (Dz 21,3-6). Pisząc o czasach modlitewnych, z całego serca namawiam cię do regularnej modlitwy bez względu na osoby trzecie i okoliczności wg wzoru proroka Daniela (Dn 6,11). Odkryjesz, tak jak ja w swoim czasie, że trzykrotna, stała modlitwa w ciągu dnia ułoży ci się w określony wzór: rano – wyposażająca na cały dzień (prośba) w południe – wstawiennicza, a wieczorem dziękczynna. Ale nie chciałbym cię ograniczyć i zostawić tylko z trzema modlitwami na dzień. Pamiętaj, proszę, i praktykuj te liczne westchnienia modlitewne przed posiłkiem (Dz 27,33), przy rozstaniach z bliskimi osobami (Dz 20,36), przy powitaniach (Kol 1,3), w zgromadzeniach (Dz 1,14), w smutku (Jk 5,13), przed rozpoczęciem służby lub misji (Rz 15,30). W każdej sposobności (Ef 6,18) wzdychaj do Boga, zwłaszcza przed odpaleniem internetu i samochodu, bo nie wiesz, co cię na tej drodze może spotkać.

Kiedy zaczniesz praktykować modlitwę połączoną z postem (Dz 14,23), sam stwierdzisz, że można dziękować Bogu zawsze i za wszystko (Ef 5,20) pamiętając o szczerości i czystości wszelkich intencji (Ps 66,18-19).

Na czas postu i po nim polecam modlitwę wstawienniczą za wszystkich i o wszystko. Módlcie się jedni za drugich (Jk 5,16) i nie tylko za przyjaciół, jak to czynił Hiob (Hi 42,10), ale też za uwięzionych (Dz 12,5) w diabelskich więzieniach alkoholizmu, nikotynizmu, narkomanii i wielu, wielu innych grzechów. Naprawdę, trzeba nam się modlić za wszystkich, aby poznali prawdę (1 Tm 2,1-8), bo wielokrotnie doświadczymy cudownych efektów naszych modlitw wstawienniczych, gdy nawróci się człowiek na ścieżki Boże (Jk 5,19-20).

Wstawiennicza modlitwa w poście sprawi, że to Duch Święty przez nią poprowadzi cię do działania

(Dz 10,19-20) i do wszelkiej posługi będziesz przyobleczony w moc Bożą (1 Tm 1,12). Co więcej, do służby, misji i ewangelizacji Bóg wyposaża w język wymowny i słowo krzepiące (Iz 50,4-5).

Na czas postu polecam przestudiować biblijne przykłady modlitw wstawienniczych, które pomogą w Duchu Świętym brać przykład najlepszy z możliwych:

- 2 Mjż 32,31-33 — Mojżesz wstawia się za swój lud i kładzie za niego swoje życie;
- 1 Krl 17,18 — Eliasz wstawia się za dzieckiem;
- 2 Krn 30,18-19 — Hiskiasz wstawia się za ludem;
- Dn 9,1-2 — Daniel zwraca twarz do Pana w poście, pokucie i popiele;
- Dn 9,5-6 — Daniel utożsamia się z ludem, który zgrzeszył;
- Dn 9,17.19 — Daniel prosi o niezwłoczne działanie („Rozjaśnij twarz nad Świątynią”);
- Rz 9,1-5 — Paweł, podobnie jak Mojżesz, pragnie życia dla swoich rodaków;
- Łk 19,41 — Jezus zapłakał nad Jerozolimą.

Pozwolę sobie na małą niedyskrecję i zadam ci drogi czytelniku intymne, retoryczne pytanie: kiedy Ty zapłakałeś nad niezbawionym grzesznikiem? Post umożliwi ci przejście na płaszczyznę, w której zrozumiesz ten inny wymiar – wymiar miłości Bożej do każdego człowieka. W żaden sposób nie będzie to płaszczyzna bardziej święta, gorliwsza, bogobojniejsza; po prostu inna. Post ułatwi ci też zrozumienie grzechu. Jeżeli do tej pory uważałeś, że grzech to przekroczenie prawa (zakonu) (1 J 3,4) i z całą gorliwością przestrzegałeś Bożego dekalogu, to post ułatwi ci zrozumienie, że kiedy nie modlisz się modlitwą wstawienniczą, to już jesteś na płaszczyźnie grzechu, bo grzechem jest zaprzestać

modlitwy za Lud Boży (1 Sm 12,20-24).

***Dzięki składam za was wszystkich...<sup>53</sup>***

Wzorem apostoła, dziękuję Bogu za was wszystkich, którzy czytacie tę pracę i obiecuję sobie i wam modlić się od dzisiaj za wszystkich poszczących w każdym czasie.

---

53) Rz 1,8-17



## Anatomia postu

Przygotowując się do postu i praktykując go warto wiedzieć co się dzieje w naszym organizmie i jak na to reaguje cały człowiek, czyli cała nasza dusza.

### Medyczny opis<sup>54</sup>

Głodówka zupełna to w świecie medycyny dieta bezkaloryczna (wodna) lub prawie bezkaloryczna. Taka głodówka, w której przyjmuje się tylko wodę, może przybierać różną formę i charakter: przymusowy, protestacyjny, fizjologiczny (np. sen zimowy zwierząt), patologiczny (gdy organizm z powodu choroby nie przyjmuje żywności) i oczywiście leczniczy.

Leczenie głodem ma swoich zwolenników i przeciwników, ale, jak wykazano w licznych doświadczeniach, głód odpowiednio zastosowany jest czynnikiem wyraźnie odmładzającym i przedłużającym życie oraz poprawiającym jego jakość.

W aspekcie klinicznym metoda leczenia głodem ma (jak każda inna) swoje wskazania i przeciwwskazania, zalety i wady, trudności i niebezpieczeństwa. Celnie i trafnie dr Gustaw Riedlin nazywa głodówkę operacją bez noża, ale trzeba uczciwie stwierdzić, że jest to operacja trudna do przejścia i nie każdy jest w stanie ją sobie zaaplikować.

Pijąc wodę, człowiek może wytrzymać głodówkę do sześćdziesięciu dni, a nawet dłużej. Czas trwania głodówki jest traktowany indywidualnie i zależy od stanu odżywienia i rozwoju mięśni. Bez wody można wytrzymać trzy do czterech dni, po czym następuje śmierć, jak się wydaje spowo-

---

54) Opracowano na podstawie [3].

dowana nie brakiem pokarmu, ale przede wszystkim zatruciem ustroju toksycznymi produktami przemiany głodowej.

Z rozpoczęciem głodówki, kiedy ustaje dopływ substancji odżywczych z zewnątrz, organizm przestawia się na tzw. żywienie endogenne, co oznacza, że do podstawowych funkcji organizmu i pozyskania energii używa własnych części: najpierw zostają zużyte zapasy (tłuszcz) a potem zalegające złogi, różne patologiczne twory, zastarzałe ogniska zapalne, komórki zwyrodniałe i chore, niepożądane drobnoustroje, szkodliwe produkty procesów metabolicznych i różne zanieczyszczenia.

**W pierwszych dniach** wzmaga się diureza (oddawanie moczu), gdyż organizm pozbywa się wody zalegającej i endogennej. Zapasy glikogenu zostają u człowieka spalone już po dwóch, trzech dniach zupełnego głodu, a w miarę ich zużycia ustrój zaczyna spalać tłuszcze zapasowe i, stopniowo, białka. Sięgając po białko endogenne, organizm wkracza w komórkę, usuwając tzw. białko nonsensowne, które w starszym wieku jest tylko zbędnym balastem. U niektórych osób już pierwszego dnia pojawiają się bóle głowy, nudności, ogólne rozłamanie itp. objawy. Lekarze tłumaczą to zjawisko przechodzeniem złogów (toksyn) do krwi, co jest związane z otworzeniem się ognisk zapalnych. Organizm pozbywa się wszelkich trucizn, jakich nie mógł się pozbyć przy nadmiernym żywieniu ustroju z zewnątrz. Częstym objawem jest bardzo przykry zapach wydychanego powietrza – cuchnące substancje wydalone są także przez skórę, co świadczy o mobilizacji z tkanek toksycznych substancji. Substancje te wydalone są wszystkimi możliwymi drogami: przez skórę, płuca, nerki, śluzówki, język, a także nabłonek jelitowy, który wydziela w tym czasie jeszcze nie do końca zbadane wydzieli-

ny. Jest ciekawą sprawą to, że każda głódówka pachnie inaczej; chorzy odczuwają smak pewnych leków czy innych substancji, które spożywali przed głódówką. Lekarze zgodnie wnioskują, że normalnie niemożliwe do wydalenia z organizmu trujące związki, wchłonięte i odłożone w różnych tkankach, w czasie głodu są wydalane.

U wielu osób pojawia się uczucie lekkości, rzeźkości, dobrego samopoczucia i wzmożonej energii. Można to wiązać z ulgą przynieszoną wówczas układowi krążenia i oddechania i poprawą ogólnego ukrwienia, zwłaszcza mózgu. Jest to związane z tym, co trzeba podkreślić, że głódówka zapewnia wszystkim narządom i gruczołom należyty wypoczynek, podczas którego ich tkanki oczyszczają się i regenerują, dzięki czemu mogą sprawniej i wydajniej pracować. Ogromnie wzmagają się też zdolność do pracy umysłowej, lotność i finezja myśli. Niektórzy pacjenci podają, że czuli się jakby im skrzydła urosły.

**W szóstym dniu** głódówki zapotrzebowanie energetyczne zostaje pokryte w 85% przez tłuszcze, w 13% przez białko, a tylko w 2% przez węglowodany. Według swoistego prawa hierarchii wartości ważniejsze i cenniejsze dla życia tkanki są w czasie głodu odżywiane na koszt tkanek mniej ważnych; ustrój czerpie białko z mięśni, a stopniowo i z narządów wewnętrznych, ale trzeba tu zaznaczyć, że rozpadowi ulegają w pierwszym rzędzie komórki starsze, zwyrodniałe i chore. Z rozpadającej się tkanki i komórek tłuszczowych tłuszcz przechodzi do wątroby, gdzie zostaje spalony, stąd charakterystyczne dla głódówki przetłuszczenie krwi i wątroby. Bez węglowodanów tłuszcze spalają się nieprawidłowo i już od czwartego, piątego dnia zaczyna się kwasica ketonowa, która trwa do końca głódówki. Pojawienie się kwasicy sprawia zniknięcie uczucia

głodu i, jak potwierdzają to głodujący, patrzy się na jedzenie całkowicie obojętnie. Co do kwasicy, to warto podkreślić, że nie osiąga ona większych rozmiarów i nie powoduje żadnego niebezpieczeństwa dla ustroju. Narasta do dziesiątego dnia głodówki, po czym stopniowo opada; po głodówce rezerwa alkaliczna krwi szybko wraca do normy.

Awitaminoza podczas głodu nie występuje. W okresie dozwolonym dla głodówki leczniczej (do utraty 20% wagi) zawartość minerałów takich jak potas, wapń, magnez oraz innych pierwiastków pozostaje w surowicy niezmienna.

**Między ósmym a dziesiątym dniem** głodówki zaczyna się okres przystosowania, w którym organizm pracuje na zwolnionych obrotach, zużywając jak najmniej energii; obniża się ciepłota, częstość tętna, ciśnienie tętnicze i podstawowa przemiana materii. W tym okresie kwasica trwa nadal a własności bakteriobójcze krwi są zwiększone. Okres przystosowania trwa przeciętnie około dziesięciu dni. W tym czasie całe jelito jest powierzchnią wydalającą i oczyszcza się samo; co kilka dni występuje stolec, w którym zawarte są twarde kulki i inne zbędne substancje (pacjent wydalil grudkę rtęci zawartej w lekach). Wydalany jest także śluz, który zalegał w okrężnicy i deformował ją w stopniu znacznie utrudniającym wydalanie i wchłanianie czegokolwiek. Po latach zalegania śluzu w jelitach zamienia się on w twarde jak żywica grudki, kulki a czasami bryły (autentyczny przypadek: pacjent wydalil czterdziestokilogramową bryłę w kształcie okrężnicy).

Głodówka może trwać, wg lekarzy, aż do momentu zupełnego wyposzczenia, które charakteryzuje się całkowitym uwolnieniem ustroju od toksycznych złogów. Można to zauważyć, kiedy znika przykry zapach z ust, oczyszcza się język, powraca apetyt, a nawet silny głód.

## Dyskomfort postu – osłabienie

*Kolana mi się chwieją od postu i ciało moje schnie bez tłuszczu.<sup>55</sup>*

Już 3000 lat temu natchniony pisarz biblijny zauważył i opisał osłabienie i duży dyskomfort związany z postem. Nie każdy człowiek dobrze go znosi. Z postem nie mają problemów ludzie z dużą masą mięśniową i nie za dużym zapasem tkanki tłuszczowej, natomiast duży dyskomfort mają szczupli asteniczy, niedociśnieniowcy, ludzie otyli itp. Z własnych doświadczeń, popartych fachową literaturą [9], chciałbym opisać tu pewne problemy.

### Wzrok

Niektórym osobom pogarsza się ostrość wzroku – postrzegane obrazy wydają się jakby rozmyte. Przyczyną tego jest zmniejszenie ciśnienia śródocznego, czym nie należy się przejmować, ponieważ po zakończeniu postu ostrość widzenia powróci do normy lub nawet ulegnie poprawie w porównaniu z okresem przed jej rozpoczęciem.

### Zdolność przyswajania

Podczas postu może się zdarzyć, że przeczytasz jakiś fragment tekstu raz i drugi, a nawet trzeci, lecz nie będziesz w stanie go zrozumieć – zdolność przyswajania wydaje się w okresie postu ograniczona. Nie należy się tym irytować, gdyż jest to całkiem normalne i mija po paru dniach.

---

55) Ps 109,24 [8]

## **Pamięć**

Może się zdarzyć, że szybciej niż zwykle zapomnisz, o czym niedawno w twojej obecności mówiono. Możesz też zapomnieć o umówionych spotkaniach, a nieoczekiwaną trudność może sprawić przypomnienie numeru własnego telefonu. Opóźniony może być proces dobierania odpowiednich słów podczas wypowiedzi. Nie przejmuj się tymi objawami – umysłowi od czasu do czasu też należy się urlop! Opisane w tym i poprzednim punkcie problemy są wyrazem naturalnego wyciszenia umysłu po zwykle poprzedzającym głodówkę okresie przeciążenia pracą.

## **Popęd płciowy**

Może on podczas głodówki ulec przejściowej zmianie: osłabnąć lub się wzmóc. Po zakończeniu postu stanie się on bardziej wyważony i naturalny.

## **Miesiączka**

Pod wpływem postu może się przesunąć termin owulacji, co muszą uwzględnić wszystkie osoby regulujące za pomocą kalendarzyka swoje współżycie z partnerem. W okresie głodówki nie można polegać na znajomości przypuszczalnego terminu swoich normalnie bezpłodnych dni! Krwawienie miesięczne może być wówczas mniej lub bardziej obfite niż zwykle, jednak po zakończeniu głodówki wszystko wraca do normy.

## **Oslabienie**

Innym ważnym problemem jest osłabienie postne, na które są narażone zwłaszcza osoby z niskim ciśnieniem tętna

niczym (poniżej 100/60mm Hg). Osłabienie – uczucie słabości, zawroty głowy (mrocзки) – towarzyszyły mi nieraz przez cały czas postu. Należy w tym wypadku długo wstać z łóżka, nie zrywać się i powolnie przystępować do codziennych czynności, najpierw położyć, wymodlić się, a potem powoli, na raty wstawać i się ubierać. Zasadniczo pierwszym napojem dla niskociśnieniowców jest kubek czystej wody (po oddaniu moczu) w ilości co najmniej pół litra, ale można zaczynać szczególnie „słaby” dzień (jesienią lub zimą) od kubka mocnej czarnej, lub żeńszeniowej herbaty z dodatkiem maleńkiej płaskiej łyżeczki miodu.

### Bezsenne noce

Z różnych powodów możesz mieć kłopoty z zaśnięciem lub budzić się i mieć przerwy w spaniu, lub całe bezsenne noce. Pamiętaj o właściwym przygotowaniu do snu:

- żadnej telewizji na wieczór;
- wywietrz sypialnię;
- zadbaj o ciepło (zwłaszcza nóg, bo „zimne nogi śpią” niechętnie); w tym celu dobry jest termofor lub elektryczna poduszka;
- słuchaj muzyki wielbiącej Boga (pieśni lub relaksacyjnej) – uspokaja i pozwala na dobry sen, który i tak w czasie postu jest krótki (4-6 godzin).

w  
a  
ż  
n  
e

**Z**alecam odstawić wszelkie środki nasenne.

w  
a  
ż  
n  
e

Nie irytuj się, gdy sen nie nadchodzi lub masz przerwę w nocnym wypoczynku. Wykorzystaj ten czas na czytanie Biblii, modlitwę wstawienniczą i inne Boże sprawy. Rozmyślenia nocne warto notować w dzienniczku postu – zapisanie pomysłów uniemożliwi ich zapomnienia.

## Ból

Może cię boleć serce, wątroba oraz inne organy; może boleć kręgosłup, stawy, a nawet całe ciało.

Nie bój się bólu – to sygnał, że chora część organizmu jest leczona w tym poście, a Boży „bezkrwawy skalpel” wycina to, co patologiczne i niepotrzebne. To minie. Z całym sercem zaufaj Bogu – to nasz najlepszy lekarz (2 Mjż 15,26).

*w  
a  
ż  
n  
e* **N**ie wolno używać środków przeciwbólowych – wszelkie lekarstwa mają 20-30 krotnie silniejsze działanie, nie wspominając o ubocznych działaniach. *w  
a  
ż  
n  
e*

**Pamiętaj! Bóg bez względu na twoje samopoczucie i samoocenę „założył” na Twoją osobę klosz ochronny i nie ma zamiaru go ściągnąć (Hi 1,10)**



## Strawa duchowa na czas postu i na cały rok

*A On odpowiadając, rzekł: Napisano: Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.<sup>56</sup>*

Na czas postu polecam trzyczęściowy zestaw duchowego posiłku, który cię posili i wzmocni:

- poranny posiłek duchowy: czytaj psalmy wg daty i pierwszej kolumny<sup>57</sup>;
- południowy posiłek duchowy: fragmenty ksiąg Nowego Przymierza wg drugiej kolumny;
- wieczorny posiłek duchowy: fragmenty ksiąg Starego Przymierza<sup>58</sup> wg trzeciej kolumny.

Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś nabrał w czasie postu dobrego nawyku i stałej praktyki czytania Biblii przez cały rok. Jeżeli wydaje ci się, że to jest za dużo na raz (łącznie czytanie wszystkich trzech fragmentów zajmuje 20-25 minut) to czytaj, proszę, chociaż drugą kolumnę raz dziennie – w ten sposób przeczytasz Nowy Testament w jeden rok. Możesz traktować ten plan czytania jako plan dwuletni: w jednym roku poznasz dokładnie Ewangelie i całość Nowego Przymierza, a w drugim roku, czytając tylko trzecią kolumnę, poznasz chronologicznie księgi Starego Przymierza. Możesz jednak poznać Biblię w ciągu jednego roku, czytając wszystkie trzy kolumny na wydzielony dzień wg podanego schematu. Wybór i czas poznania Pisma Świętego należy do Ciebie. Osobiście życzę ci ape-

---

56) Mt 4,4

57) Na końcu książki znajdziesz plan czytania biblii na cały rok – korzystaj z niego.

58) Staram się nie używać terminu Stary Testament, bo brzmi jak przestarzały, a tym samym nieaktualny i nieważny. Tymczasem całe Pismo jest natchnione (2 Tym 3,16) i wciąż aktualne jako Słowo Boże.

tytu duchowego wg 1 Ptr 2,2.

Kochane dziecko Boże, traktuj Biblię jako osobisty list Ojca Niebieskiego do Ciebie i dla Ciebie. Błogosławiony będziesz, czytając Go (Obj 1,3) przez całe swoje życie. Czytając, będziesz dobrze posilony, bo to jest chleb duchowego życia (Mt 4,4; J 6,50). Co więcej, będziesz napełniony mocą Bożą ku zbawieniu (Rz 1,16). Pismo Święte dokonaj odnowy w Twoim życiu (1 Ptr 1,23-25) i naucz o zbawieniu w Jezusie Chrystusie (2 Tm 3,14-15), a następnie wychowa według Bożych zasad (2 Tm 3,16-17). Napisano w Biblii, abyśmy czytając, pociechę i nadzieję z pism mieli (Rz 15,4) Czytaj także ku przestrodze (1 Kor 10,11), bo kiedy błądzisz w życiu, to przez nieznaną Słowa Życia (Mt 22,19). Biblia uchroni cię od przytępienia umysłu i od przytępienia sumienia (Ef 4,17-19), a także od zmysłowego i cielesnego myślenia (Kol 2,18; 1 Tm 6,5). Tam znajdziesz prawdę, bo tam jest jej źródło (J 17,17) i światłość, która prowadzi wierzących przez problemy życiowe (Ps 119,105). Znajomość Słowa Bożego da ci znajomość szermierki mieczem Ducha Świętego (Hbr 4,12), która ochroni cię przed wieloma niebezpieczeństwami, jakie szykuje diabeł. Więc czytaj, proszę, codziennie (Joz 1,8; Dz 17,11) przez cały rok.

Z całego serca ci życzę, aby Słowo Chrystusa mieszkało w tobie (Kol 3,16), a dobry Bóg niechaj wypisze swoje prawo miłości palcem Ducha Świętego na tablicach serca i umysłu twojego (Hbr 10,16-17).

## Pierwszy dzień

Doświadczenie mnie nauczyło, że post najlepiej rozpocząć dokładnym opróżnieniem jelit. Kiedy zaczynałem pościć, a nie miałem w tym żadnego doświadczenia ani fachowej literatury na ten temat ani nawet porady od kogokolwiek, to popełniałem błędy, na których dopiero nauczyłem się właściwie pościć. Wejście w post bez oczyszczenia jelit było dla mnie niezwykle trudne, bolesne i rozciągnięte w czasie. Dopiero po latach doczytałem się w fachowej literaturze, dlaczego tak się dzieje. W czasie głodówki w nieoczyszczonych jelitach fekalia fermentują, gniją i w wyniku tych procesów powstaje mnóstwo trujących gazów (indol, skatol, siarkowodór i inne), które, wchłaniane przez ścianki jelit, przechodzą do krwi i powodują silne zatrucie. Bez oczyszczenia jelit poszczący człowiek doznaje wielu dolegliwości, które tylko osłabiają naszą dobrą wolę do postu.

Wypróbowałem następujące środki przeczyszczające: sok z kiszanej kapusty ( $\frac{1}{2}$  l), sok z kiszonych ogórków ( $\frac{1}{2}$  l), zioła (np. liście senesowe, których nie polecam, gdyż bolały po nich jelita) i gorzką sól, którą polecam wszystkim, i którą stosuję do dziś (są osoby, którym wystarczy 15g, ja stosuję 25g; osobom z notorycznymi zaparciami i kłopotami z wypróżnieniem polecam 40g w jednorazowej dawce).

Chciałbym zaoszczędzić ci całego dyskomfortu związanego z wejściem w post bez wypróżnienia jelit i dlatego, proszę, przyjmij poniższą zasadę na zawsze:

w  
a  
ż  
n  
e

**P**ost dłuższy niż jeden dzień zawsze należy zacząć dokładnym opróżnieniem jelit.

w  
a  
ż  
n  
e

Wrażliwym smakowo radzę do kubka roztworu soli gorzkiej z wodą dodać soku z cytryny w takiej ilości, aby tylko zabić smak soli.

Nie oddalaj się w tym dniu z domu ze względu na liczne częste wypróżnienia, występujące do następnego dnia.

Pragnienie zaspokajaj czystą, przegotowaną lub mineralną wodą. Możesz też pić herbatę miętową, ale absolutnie bez cukru itp. dodatków.

Pij dużo więcej wody, niż podpowiada ci pragnienie. Woda powinna zahamować łaknienie. W przypadkach szczególnego ssania głodowego polecam szklankę czarnej herbaty, której garbniki pokrywają ścianę żołądka i zmniejszają to uczucie.

w  
a  
ż  
n  
e

**N**ie bierz żadnych leków ani środków hamujących łaknienie.

w  
a  
ż  
n  
e

## Następne dni

Każdy dzień zaczynaj czytaniem Biblii i modlitwą, w której ubierzesz się w pełną Bożą zbroję. Następnie higiena osobista. Pamiętaj też o uzupełnieniu dzienniczka postu.

Dzień zacznij od szklanki czystej wody, ewentualnie (w zimniejsze dni) herbaty z dodatkiem małej łyżeczki miodu. Istnieją różne „szkoły” postu. Jedni lekarze twierdzą, że głodówka zupełna to ta, w której nie ma ani jednej kalorii, bo organizm lepiej wtedy się oczyszcza, inni nie widzą przeszkód w dostarczeniu małych dawek kalorii w zimniejsze dni. Uważam, że zawsze jest to sprawa indywidualna, zależna od temperamentu i całej konstytucji psychofizycznej (duszy). Inaczej przeżywa post człowiek szczupły, nie zaprawiony w wysiłku fizycznym, inaczej człowiek pracujący fizycznie, mający dużą masę mięśniową. Nie polecam (nawet w zimie) przekraczać dwóch łyżeczek miodu dziennie, ponieważ uaktywnisz wchłanianie glukozy i możesz przyspieszyć wyjście z postu.

r  
a  
d  
a

**P**rzez cały dzień pij tylko wodę – w nieograniczonych ilościach.

r  
a  
d  
a

### Higiena w czasie postu

Konieczność zachowania higieny nie podlega żadnym dyskusjom. Skóra człowieka w czasie postu wydala wiele toksyn, które po prostu pachną inaczej. Konieczność mycia całego ciała i jamy ustnej narzuca się sama. Zwróć uwagę na to, aby te czynności przebiegały z jak najmniejszą stratą energii. Ciało w czasie postu traci w kąpielii ciepło – więcej i szybciej niż zwykle. Z tego powodu mycie powinno trwać krótko, zarówno w wannie, jak i pod prysz-

nicem, a po zakończeniu higieny należy zadbać o porządne rozgrzanie (np. masaż całego ciała lnianym ręcznikiem). Osobom z żylakami lub innymi schorzeniami żyć nie wolno brać gorących kąpiei, zwłaszcza rozgrzewającego mycia nóg. Zbyt długie leżenie w wannie znacznie osłabia cały organizm, a pobyt w saunie źle działa na serce. Znam przypadek zejścia śmiertelnego (w 38. dniu głodówki pacjent bez zgody lekarza skorzystał z sauny i umarł z powodu zatrzymania akcji serca).

*w  
a  
ż  
n  
e* **D**ługotrwałe moczenie się w wannie osłabia i przypuszczalnie nie przynosi oczekiwanych efektów terapeutycznych. Sauna w postach dłuższych (ponad trzydniowych) jest absolutnie zakazana. *w  
a  
ż  
n  
e*

Nie wolno zapominać o higienie jamy ustnej, z której pachnie „inaczej”, bardzo intensywnie. Żona niejednokrotnie upominała mnie, abym trzymał dystans co najmniej półtora metra w celu zapewnienia jej spokojnego oddychania. Ze względu na postny nalot na języku dobrze od czasu do czasu żuć plasterki świeżego czosnku z odrobiną czerstwego chleba (aby czosnek nie palił) a następnie wypluć to wszystko i przepłukać usta wodą z cytrynowym sokiem. Alternatywnym sposobem jest żucie listka laurowego, który po zmieleniu na miazgę się wypluwa. Żuj krótko, aby nie pobudzić zbytnio ślinianek i apetytu. W likwidacji zapachu pomagają też świeże zioła: szczypior, pietruszka (nać) i koper, które tak samo po krótkim żuciu się wypluwa.

*r  
a  
d  
a* **N**ie wolno dla zabicia zapachu używać gum do żucia (miętowych lub innych). To poważny błąd, który utrudnia post oraz przyspiesza wyjście z niego. *r  
a  
d  
a*

Skóra w czasie postu nie tylko wydala toksyny – skóra też wysycha. Do jej pielęgnacji używaj tylko oliwy z oliwek. Nie wolno używać żadnych dezodorantów, ponieważ podrażniają skórę. Nie powinno się również stosować żadnych kremów czy pudrów, ponieważ zatykają pory, którymi skóra oddycha i wydala.

Wskazany jest umiarkowany wysiłek fizyczny (space-ry, uprawa ogródka itp.). Telewizję, owszem, można oglądać, ale polecam tylko lekką rozrywkę: kabaret, program przyrodniczy itp. Słowo Boże radzi, aby nie patrzeć na to, co złe i niegodziwe ani nie słuchać o przelewie krwi (Ps 101,3; Iz 33,15-16), dlatego absolutnie odradzam oglądanie mocnego kina (dreszczowce, kryminały, koncerty rockowe itp.) – poszczący Boży człowiek ma poważne trudnienia w poście po takim pokarmie intelektualnym; nie można zaznać spokoju ani spać w nocy, a oglądane sceny śnią się koszmarem.

r  
a  
d  
a

**Z**alecam odstawić telewizję na cały czas postu.

r  
a  
d  
a

W czasie postu warto nadrobić czytanie książek, które od miesiący czekają na swoją kolej. Aktywność intelektualna jest jak najbardziej wskazana, wg darów, jakie posiadacie. Kto lubi pisać, niech piszę ciekawą prozę, wiersze lub artykuły do religijnej prasy. Kogo ciągnie do malowania, niech spróbuje – może właśnie w czasie postu wyjdą na jaw twoje artystyczne uzdolnienia. Służebnym duszom polecam pisanie kazań, homilii, programów misyjnych i inne sprawy, które wskaże Duch Święty. Właśnie wtedy, w czasie postu, sprawy Boże (misja i służba) wychodzą najlepiej. Wskazana jest wszelka rozrywka, byle pozbawiona pozorów zła, utrzymana w chrześcijańskim duchu i miłości.

## Ostatni dzień i wyjście z postu

Każdy lekarz leczący głodem, jak i liczni amatorzy głodówek, ma swoją osobistą receptę na wyjście z postu. Wszyscy przy tym zgodnie podkreślają, że czas odbudowy organizmu to jedna trzecia okresu głodówki leczniczej: np. post siedmiodniowy trzeba kończyć trzydniowym okresem wyjścia (odbudowy) i przyzwyczajania organizmu do normalnego odżywiania. Tak więc siedem dni postu i trzy dni na sokach dają łącznie dziesięć dni bez stałego pożywienia.

w  
a  
ż  
n  
e

**C**zas odbudowy organizmu trwa jedną trzecią okresu leczniczej głodówki.

w  
a  
ż  
n  
e

### **7 dni postu + 3 dni odbudowy = 10 dni bez stałego pożywienia**

Czas odbudowy to bardzo ważny czas dla organizmu, który „odzwyczał” się od normalnego żywienia i przestał się na żywienie od środka (tzw. endogenne). Pamiętaj, że enzymy trawienne i bakterie dobroczynne dla człowieka zostały wypłukane. Ustały ruchy perystaltyczne jelit i dopiero pełne wypełnienie jelit błonnikiem wznowi ich czynność. Pamiętaj o właściwym wyjściu z postu, aby sobie nie zaszkodzić. Pewien znany człowiek powiedział: „Głodówkę nie sztuka zacząć – każdy może to zrobić. Prawdziwą sztuką jest ją zakończyć w mądry i przemyślny sposób.” Z dostępnej literatury na ten temat przeczytałem, że istnieją różne szkoły wychodzenia z postu:

- pierwsza zaleca tylko „żywe” (świeże i surowe) soki warzywno-owocowe na czas odbudowy, a potem lekkie jarzankowe żywienie;
- druga od razu pozwala na lekkie, jarzankowe żywienie po wyjściu z głodówki leczniczej;



–inna dostosowuje czas odbudowy do możliwości danego pacjenta.

Uważam, że czas odbudowy to sprawa indywidualna; z czasem każdy dla siebie znajdzie najlepszą receptę. Radzę przy tym zachować główną zasadę: czas odbudowy trwa jedną trzecią czasu postu.

Sam na sobie sprawdziłem, że najlepsze dla mnie wychodzenie z postu to odbudowujące wychodzenie z diety z marchewkowego soku (najlepsza karotka). Piję go 200g co dwie godziny, przez cały dzień. Praktykowałem większe ilości, ale doprowadzały do biegunki; był to zmarnowany sok i zmarnowane dni. W okresie odbudowy staram się pić tylko soki warzywne aż do momentu poczucia „sygnału do jedzenia”: po czternastu dniach pewnego postu piłem soki warzywne (w 80% z marchwi) przez pięć dni, zanim poczułem ten sygnał. Mój organizm sam mi pokazał tę złotą zasadę, że wyjście z postu trwa jedną trzecią okresu postu.

**14 dni postu + 5 dni odbudowy sokowej = 19 dni bez stałego pożywienia**

*r a d a* **P**ij w czasie odbudowy warzywne soki aż do sygnału z organizmu, że można jeść. *r a d a*

Zależność czasu odbudowy od długości postu:

- 3 dni postu – 1 dzień odbudowy sokowej,
- 7 dni postu – 2 do 3 dni odbudowy sokowej,
- 10 dni postu – 3 do 4 dni odbudowy,
- 14 dni postu – 5 dni odbudowy,
- 21 dni postu – co najmniej 5 dni odbudowy aż do pojawienia się sygnału głodu.

Soki do picia w czasie odbudowy powinny być „żywe”, czyli świeżo wyciśnięte sokowirówką i spożyte w ciągu następnych trzydziestu minut. Dostarczą tobie wtedy cennych enzymów i dobrej flory bakteryjnej (soki w kartonach są pasteryzowane, więc ich nie posiadają). W pierwszym dniu odbudowy zalecam nawet pić sok rozcieńczony w połowie wodą (dotyczy to wszystkich soków), bo niektóre osoby o wrażliwym żołądku źle znoszą nierozcieńczony sok. Można wówczas odczuwać lekki ból w jelitach lub dyskomfort związany z fermentacją i gazowaniem (wiatry).

A co zrobić, gdy się bardzo chce coś „wrzucić na ząb”? Można jeść czerstwe pieczywo z pełnego przemiału. W przypadku braku własnego piekarnika polecam pieczywo prasowane „Wasa” (np. Trzy Zboża, Żytnie itp.) Można jeść wszelkie surowe warzywa, które nam smakują (np. seler, kalafior, itd.). Można jeść surowe owoce (bez przesady, najwyżej dwa jabłka naraz). Można jeść chleb z warzywami lub chleb z owocami, ale nie wolno mieszać owoców z warzywami w jednym posiłku.

w  
a  
ż  
n  
e

**N**ie wolno mieszać owoców z warzywami w jednym posiłku. Zasadą jest: owoce na śniadanie a warzywa na obiad i kolację.

w  
a  
ż  
n  
e

Już w trakcie odbudowy, jak też po, zalecam kwaśne mleko, żywe jogurty, maślanki na wieczór (tzn. takie, które kwaśnieją, a nie pleśnieją po pasteryzacji), sok z kiszzonej kapusty i kiszzone ogórki. Te kwaszonki uzupełniają w jelitach symbiotyczną (pożyteczną) florę bakteryjną, którą wypłukały wypróżnienia na wejściu w post. Nie polecam żywych kultur bakteryjnych kupowanych w aptekach,

ponieważ nie są tak dobre, jak się je reklamuje, a mam przesłanki, by sądzić, że nawet szkodzą.

*w  
a  
ż  
n  
e* **P**rodukty rozkładu niestrawionego tłuszczu, cukru i białka działają jak trucizna! Zjedzenie w czasie odbudowy ciężkostrawnych potraw prowadzi do ciężkiego zatrucia organizmu, a nawet śmierci! *w  
a  
ż  
n  
e*

Czytałem, jak pewnego pana prześladował przez cały czas głodówki obraz soczystego befsztyka. Po głodówce szybko udał się do restauracji, aby zaspokoić swoje marzenie. Omal nie zakończył tego śmiercią – bolesne skurcze żołądka skończyły się jego płukaniem i wymiocinami – udało się go uratować.

**W bojaźni Chrystusowej chciałbym mocno podkreślić, że okres odbudowy to najważniejszy etap całego postu i powrotu do normalnego odżywiania.**

*w  
a  
ż  
n  
e* **B**iałka mięsne spożywamy dopiero po dwóch, trzech tygodniach od zakończenia procesu odbudowy. *w  
a  
ż  
n  
e*

W okresie odbudowy nie wolno spożywać:

- białej soli, bo zatrzymuje wodę w organizmie, obciąża nerki i serce;
- białej mąki, białego cukru (słodocy, lodów, ciastek), bo są pozbawione wartościowych witamin, substancji odżywczych i mineralnych;
- alkoholu, kawy i innych używek; po odbudowie warto na stałe zrezygnować z tych produktów;
- tłuszczów i tłustych pokarmów: żółtego sera, majonezu itp.; po czasie odbudowy polecam oliwę z oliwek tłoczoną na zimno;

- białek, ani mięsnych, ani strączkowych;
- mleka i pasteryzowanych (zabitych) produktów pochodzących z mleka; można jeść tylko żywą maślankę lub kefir zawierający żywą florę bakteryjną.

# *Kochana siostró, kochany bracie*

Na zakończenie przeczytaj, bardzo proszę, co OJCIEC NIEBIESKI chce Ci powiedzieć.

*Synu mój!*

*Nie zapominaj mojej nauki, a twoje serce niech przestrzega moich przykazań, bo one przedłużą ci dni i lata życia oraz zapewnią ci pokój<sup>59</sup>. Ja nie zapomnę o tobie. Oto wyryłem cię na obu dłoniach<sup>60</sup> Miłością wieczną umiłowalem cię, dlatego tak długo okazywałem ci łaskę<sup>61</sup>. Bądź mężny i mocny, nie lękaj się, nie bój się.<sup>62</sup>*

*Nie kłopotuj się teraz, córko moja, uczynię dla ciebie, cokolwiek sobie życzysz<sup>63</sup>. Nie bój się, bom Ja z tobą, nie lękaj się, bom Ja Bogiem twoim! Wzmocnię cię, a dam ci pomoc, podeprę cię prawicą sprawiedliwości swojej<sup>64</sup>. Z ogromną miłością cię przygarnę<sup>65</sup>. Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem, przez post<sup>66</sup>. Albowiem przywrócę ci zdrowie i z ran ciebie uleczę<sup>67</sup>. I obetrę wszelką łzę z oczu<sup>68</sup>, i szybko rozkwitnie twe zdrowie<sup>69</sup>.*

*Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie<sup>70</sup>. bo beze mnie nic uczynić nie możecie<sup>71</sup>. A oto Ja jestem z wami po wszystkie dni aż do skądzenia świata<sup>72</sup>.*

---

59) Prz 3,1-2

60) Iz 49,15-16 [8]

61) Jer 31,3

62) 5 Mjż 31,6 [8]

63) Rut 3,11

64) Iz 41,10

65) Iz 54,7 [8]

66) II 2,12 [8]

67) Jr 30,17 [8]

68) Obj 21,4

69) Iz 58,8 [8]

70) Mt 11,28

71) J 15,5

72) Mt 28,20

## Bibliografia

- [1] *Mały słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 1969.
- [2] D. Reid: *Tao zdrowia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997.
- [3] K. Wiśniewska-Roszkowska: *Rewitalizacja i długowieczność*, Centrala Usługowo-Wytwórcza Różdżkarz, Poznań 1990.
- [4] K. Wiśniewska-Roszkowska: *Leczenie głodówką i dietą surówkowo-jarską*, Oficyna Wydawnicza Spar, Warszawa 1999.
- [5] H. Geesing: *Leczenie głodem w medycynie naturalnej*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 1999.
- [6] R. Taylor: *Sekrety zdrowia plemienia Hunzów*, Oficyna Wydawnicza Spar.
- [7] D. Fedorowska: *Uzdrowiająca siła oczyszczania*, Wydawnictwo Colonica, Wrocław 2001.
- [8] *Biblia, czyli Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Pallotinum, Poznań-Warszawa 1990.
- [9] H. Lütznert: *Głodówka zdrowotna*, Cedrus Publishing House, Warszawa 1993.
- [10] *Biblia, to jest całe Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Warszawa 1881.
- [11] J.B. Doukhan: *Wizja przyszłości w starożytnej księdze*, Chrześcijański Instytut Wydawniczy Znaki Czasu, Warszawa 2001.
- [12] W. Polok: *Proroctwa Daniela a współczesność*, Chrześcijański Instytut Wydawniczy Znaki Czasu, Warszawa 1990.
- [13] J. Flawiusz: *Dawne dzieje Izraela*, Księgarnia Świętego Wojciecha, Poznań-Warszawa-Lublin 1979.
- [14] G.P. Małachow: *Lecznicza głodówka*, Wydawnictwo ABA.

## *Wykaz skrótów*

1 Kor	Pierwszy List do Koryntian
1 Krl	Pierwsza Księga Królewska
1 Ptr	Pierwszy list Piotra
1 Sm	Pierwsza Księga Samuela
1 Tm	Pierwszy List do Tymoteusza
2 Tm	Drugi List do Tymoteusza
2 Kor	Drugi List do Koryntian
2 Krl	Druga Księga Królewska
2 Mjż	Druga księga Mojżeszowa (Wyjścia)
2 Sm	Druga Księga Samuela
2 Krn	Druga Księga Kronik
2 Tm	Drugi List do Tymoteusza
3 J	Trzeci list Jana
3 Mjż	Trzecia księga Mojżeszowa (Kapłańska)
4 Mjż	Czwarta Księga Mojżeszowa (Liczb)
5 Mjż	Piąta księga Mojżeszowa (Powtórzonego Prawa)
Dn	Księga Daniela
Dz	Dzieje Apostolskie
Ef	List do Efezjan
Est	Księga Estery
Ezd	Księga Ezdrasza
Flp	List do Filipian
Ga	List do Galacjan
Hbr	List do Hebrajczyków
Hi	Księga Hioba
Iz	Księga Izajasza
J	Ewangelia według Jana
Jk	List do Jakuba
Jl	Księga Joela
Jon	Księga Jonasza
Joz	Księga Jozuego
Jr	Księga Jeremiasza
Kol	List do Kolosan
Łk	Ewangelia według Łukasza
Mr	Ewangelia według Marka
Mt	Ewangelia według Mateusza
Ne	Księga Nehemiasza
Obj	Księga Objawienia Jana
Prz	Przypowieści Salomona
Ps	Księga Psalmów
Rut	Księga Rut
Rz	List do Rzymian
Sdz	Księga Sędziów
Za	Księga Zachariasza

## Plan czytania Słowa Bożego

### STYCZEŃ

1	Ps 1	Mt 1	1 Mjż 1-2
2	Ps 2	Mt 2	1 Mjż 3-4
3	Ps 3	Mt 3	1 Mjż 5-6
4	Ps 4	Mt 4	1 Mjż 7-8
5	Ps 5	Mt 5:1-20	1 Mjż 9-10
6	Ps 6	Mt 5:21-48	1 Mjż 11-12
7	Ps 7	Mt 6:1-18	1 Mjż 13-14
8	Ps 8	Mt 6:19-7,6	1 Mjż 15-16
9	Ps 9	Mt 7:7-29	1 Mjż 17-18
10	Ps 10	Mt 8:1-27	1 Mjż 19-20
11	Ps 11	Mt 8:28-9:17	1 Mjż 21-22
12	Ps 12	Mt 9:1-18-38	1 Mjż 23-24
13	Ps 13	Mt 10:1-23	1 Mjż 25-26
14	Ps 14	Mt 10:24-42	1 Mjż 27-28
15	Ps 15	Mt 11:1-30	1 Mjż 29-30
16	Ps 16	Mt 12:1-21	1 Mjż 31-32
17	Ps 17	Mt 12:22-50	1 Mjż 33-34
18	Ps 18	Mt 13:1-23	1 Mjż 35-36
19	Ps 19	Mt 13:24-43	1 Mjż 37-38
20	Ps 20	Mt 13:44-14:12	1 Mjż 39-40
21	Ps 21	Mt 14:1-13-36	1 Mjż 41-42
22	Ps 22	Mt 15:1-28	1 Mjż 43-44
23	Ps 23	Mt 15:29-16:12	1 Mjż 45-46
24	Ps 24	Mt 16:1-13-17,13	1 Mjż 47-48
25	Ps 25	Mt 17:14-18,14	1 Mjż 49-50
26	Ps 26	Mt 18:1-15-35	2 Mjż 1-2
27	Ps 27	Mt 19:1-15	2 Mjż 3-4
28	Ps 28	Mt 19:16-20,16	2 Mjż 5-6
29	Ps 29	Mt 20:1-17-34	2 Mjż 7-8
30	Ps 30	Mt 21:1-32	2 Mjż 9-10
31	Ps 31	Mta 21:33-22,14	2 Mjż 11-12

### LUTY

1	Ps 32	Mt 22:15-46	2 Mjż 13-14
2	Ps 33	Mt 23	2 Mjż 15-16
3	Ps 34	Mt 24:1-35	2 Mjż 17-18
4	Ps 35	Mt 24:36-51	2 Mjż 19-20
5	Ps 36	Mt 25:1-30	2 Mjż 21-22
6	Ps 37	Mt 25:31-46	2 Mjż 23-24
7	Ps 38	Mt 26:1-30	2 Mjż 25-26
8	Ps 39	Mt 26:31-46	2 Mjż 27-28
9	Ps 40	Mt 26:57-75	2 Mjż 29-30
10	Ps 41	Mt 27:1-26	2 Mjż 31-32
11	Ps 42	Mt 27:27-44	2 Mjż 33-34
12	Ps 43	Mt 27:45-66	2 Mjż 35-36
13	Ps 44	Mt 28	2 Mjż 37-38
14	Ps 45	Dz 1	2 Mjż 39-40
15	Ps 46	Dz 2:1-21	3 Mjż 1-3
16	Ps 47	Dz 2:22-47	3 Mjż 4-5
17	Ps 48	Dz 3	3 Mjż 6-7
18	Ps 49	Dz 4:1-31	3 Mjż 8-9
19	Ps 50	Dz 4:32-5,11	3 Mjż 10-11
20	Ps 51	Dz 5:1-12-42	3 Mjż 12-13
21	Ps 52	Dz 6	3 Mjż 14-15
22	Ps 53	Dz 7:1-53	3 Mjż 16-17
23	Ps 54	Dz 7:54-8,8	3 Mjż 18-19
24	Ps 55	Dz 8:9-40	3 Mjż 20-21
25	Ps 56	Dz 9:1-31	3 Mjż 22-23
26	Ps 57	Dz 9:32-43	3 Mjż 24-25
27	Ps 58	Dz 10:1-23	3 Mjż 26-27
28	Ps 59	Dz 10:24-48	4 Mjż 1-2
29	Ps 139	Hbr 11	



## MARZEC

1	Ps 60	Dz 11,1-18	4 Mjz 3-4
2	Ps 61	Dz 11,19-30	4 Mjz 5-6
3	Ps 62	Dz 12	4 Mjz 7-8
4	Ps 63	Dz 13,1-12	4 Mjz 9-10
5	Ps 64	Dz 13,13-52	4 Mjz 11-12
6	Ps 65	Dz 14	4 Mjz 13-14
7	Ps 66	Dz 15,1-21	4 Mjz 15-16
8	Ps 67	Dz 15,22-35	4 Mjz 17-18
9	Ps 68	Dz 15,36-16,15	4 Mjz 19-20
10	Ps 69	Dz 16,16-40	4 Mjz 21-22
11	Ps 70	Dz 17,1-15	4 Mjz 23-24
12	Ps 71	Dz 17,16-34	4 Mjz 25-26
13	Ps 72	Dz 18,1-23	4 mjz 27-28
14	Ps 73	Dz 18,24-19,7	4 Mjz 29-30
15	Ps 74	Dz 19,8-41	4 Mjz 31-32
16	Ps 75	Dz 20,1-16	4 mjz 33-34
17	Ps 76	Dz 20,17-38	4 Mjz 35-36
18	Ps 77	Dz 21,1-16	5 Mjz 1-2
19	Ps 78	Dz 21,17-36	5 Mjz 3-4
20	Ps 79	Dz 21,37-22,21	5 Mjz 5-6
21	Ps 80	Dz 22,22-23,11	5 Mjz 7-8
22	Ps 81	Dz 23,12-35	5 Mjz 9-10
23	Ps 82	Dz 24	5 Mjz 11-12
24	Ps 83	Dz 25,1-12	5 Mjz 13-14
25	Ps 84	Dz 25,13-26,1	5 mjz 15-16
26	Ps 85	Dz 26,2-18	5 Mjz 17-18
27	Ps 86	Dz 26,19-32	5 Mjz 19-20
28	Ps 87	Dz 27,1-26	5 Mjz 21-22
29	Ps 88	Dz 27,27-44	5 Mjz 23-24
30	Ps 89	Dz 28,1-16	5 Mjz 25
31	Ps 90	Dz 28,17-31	5 Mjz 26-27

## KWIECIEŃ

1	Ps 91	1 Kor 1	5 Mjz 28
2	Ps 92	1 Kor 2	5 Mjz 29-30
3	Ps 93	1 Kor 3	5 Mjz 31-32
4	Ps 94	1 Kor 4	5 Mjz 33-34
5	Ps 95	1 Kor 5	Joż 1-2
6	Ps 96	1 Kor 6	Joż 3-4
7	Ps 97	1 Kor 7	Joż 5-6
8	Ps 98	1 Kor 8	Joż 7-8
9	Ps 99	1 Kor 9	Joż 9-10
10	Ps 100	1 Kor 10,1-13	Joż 11-12
11	Ps 101	1 Kor 10,14-11,1	Joż 13-14
12	Ps 102	1 Kor 11,2-34	Joż 15-16
13	Ps 103	1 Kor 12	Joż 17-18
14	Ps 104	1 Kor 13	Joż 19-20
15	Ps 105	1 Kor 14	Joż 21-22
16	Ps 106	1 Kor 15,1-34	Joż 23-24
17	Ps 107	1 Kor 15,35-58	Sdz 1
18	Ps 108	1 Kor 16	Sdz 3-4
19	Ps 109	2 Kor 1,2,4	Sdz 5-6
20	Ps 110	2 Kor 2,5-3,6	Sdz 7-8
21	Ps 111	2 Kor 3,7-4,18	Sdz 9-10
22	Ps 112	2 Kor 5,1-6,2	Sdz 11-12
23	Ps 113	2 Kor 6,3-7,1	Sdz 13-14
24	Ps 114	2 Kor 7,2-16	Sdz 15-17
25	Ps 115	2 Kor 8-9	Sdz 18-19
26	Ps 116	2 Kor 10	Sdz 20-21
27	Ps 117	2 Kor 11,1-15	Rut 1-2
28	Ps 118	2 Kor 11,16-33	Rut 3-4
29	Ps 119	2 Kor 12	1 Sm 1-2
30	Ps 119	2 Kor 13	1 Sm 3-4

## MAJ

1	Ps 120	Mr 1,1-20	1 Sm 5-7
2	Ps 121	Mr 1,21-45	1 Sm 8-9
3	Ps 122	Mr 2,1-22	1 Sm 10-11
4	Ps 123	Mr 2,23-3,12	1 Sm 12-13
5	Ps 124	Mr 3,13-35	1 Sm 14-15
6	Ps 125	Mr 4,1-20	1 Sm 16-17
7	Ps 126	Mr 4,21-43	1 Sm 18-19
8	Ps 127	Mr 5,1-20	1 Sm 20-21
9	Ps 128	Mr 5,21-43	1 Sm 22-23
10	Ps 129	Mr 6,1-29	1 Sm 24-25
11	Ps 130	Mr 6,30-56	1 Sm 26-27
12	Ps 131	Mr 7,1-23	1 Sm 28-29
13	Ps 132	Mr 7,24-8,13	1 Sm 30-31
14	Ps 133	Mr 8,14-26	1 Km 1-2
15	Ps 134	Mr 8,27-9,13	1 Km 3-4
16	Ps 135	Mr 9,14-32	1 Km 5-7
17	Ps 136	Mr 9,33-50	1 Km 8-10
18	Ps 137	Mr 10,1-31	2 Sm 1-2
19	Ps 138	Mr 10,32-52	2 Sm 3-4
20	Ps 139	Mr 11,1-26	2 Sm 5-6
21	Ps 140	Mr 11,27-12,17	2 Sm 7-8
22	Ps 141	Mr 12,18-44	2 Sm 9-10
23	Ps 142	Mr 13	2 Sm 11-12
24	Ps 143	Mr 14,1-26	2 Sm 13-14
25	Ps 144	Mr 14,27-52	2 Sm 15-16
26	Ps 145	Mr 14,53-72	2 Sm 17-18
27	Ps 146	Mr 15,1-20	2 Sm 19-20
28	Ps 147	Mr 15,21-47	2 Sm 21-22
29	Ps 148	Mr 16	2 Sm 23-24
30	Ps 149	Rz 1,1-17	1 Krł 1-2
31	Ps 150	Rz 1,18-32	1 Km 11-12

## CZERWIEC

1	Prz 1	Rz 2	1 Km 13-15
2	Prz 2	Rz 3	1 Km 16-17
3	Prz 3	Rz 4	1 Km 18-19
4	Prz 4	Rz 5,1-11	1 Km 20-22
5	Prz 5	Rz 5,12-21	1 Km 23-24
6	Prz 6	Rz 6,1-14	1 Km 25-26
7	Prz 7	Rz 6,15-7,6	1 Km 27-29
8	Prz 8	Rz 7,7-25	1 Krł 3-4
9	Prz 9	Rz 8,1-17	Pnp 1-3
10	Prz 10	Rz 8,18-39	Pnp 4-6
11	Prz 11	Rz 9,1-29	Pnp 7-8
12	Prz 12	Rz 9,30-10,21	1 Krł 5-6
13	Prz 13	Rz 11,1-24	1 Krł 7-8
14	Prz 14	Rz 11,25-36	1 Krł 9-10
15	Prz 15	Rz 12,1-16	2 Km 1-3
16	Prz 16	Rz 12,17-13,14	2 Km 4-5
17	Prz 17	Rz 14-15,4	2 Km 6-7
18	Prz 18	Rz 15,5-13	Koh 1-2
19	Prz 19	Rz 15,14-33	Koh 3-5
20	Prz 20	Rz 16	Koh 6-7
21	Prz 21	Ga 1	Koh 8-9
22	Prz 22	Ga 2	Koh 10-12
23	Prz 23	Ga 3,1-14	2 Km 8-9
24	Prz 24	Ga 3,15-25	1 Krł 11-12
25	Prz 25	Ga 3,26-4,20	1 Krł 13-14
26	Prz 26	Ga 4,21-5,15	2 Km 10-11
27	Prz 27	Ga 5,16-26	2 Km 12-13
28	Prz 28	Ga 6	2 Km 14-15
29	Prz 29	Ef 1,1-14	2 Km 16-17
30	Prz 30	Ef 1,15-2,10	2 Km 18-19

## LIPIEC

1	Pwz 31	Ef 2,11-22	1 Krl 15-16
2	Ps 1	Ef 3	1 Krl 17-18
3	Ps 2	Ef 4,1-16	1 Krl 19-20
4	Ps 3	Ef 4,17-5,2	1 Krl 21-22
5	Ps 4	Ef 5,3-21	2 Km 20-21
6	Ps 5	Ef 5,22-6,9	2 Krl 1-2
7	Ps 6	Ef 6,10-24	2 Krl 3-4
8	Ps 7	Flp 1	2 Krl 5-6
9	Ps 8	Flp 2,1-18	2 Krl 7-8
10	Ps 9	Flp 2,19-3,11	Ab 1
11	Ps 10	Flp 3,12-4,3	2 Km 22
12	Ps 11	Flp 4,4-23	Jl 1-3
13	Ps 12	Ek 1,1-25	2 Krl 9-10
14	Ps 13	Ek 1,26-56	2 Krl 11-12
15	Ps 14	Ek 1,57-80	2 Krl 13-14
16	Ps 15	Ek 2,1-20	Jon 1-4
17	Ps 16	Ek 2,21-52	Am 1-2
18	Ps 17	Ek 3	Am 3-5
19	Ps 18	Ek 4,1-13	Am 6-7
20	Ps 19	Ek 4,14-44	Am 8-9
21	Ps 20	Ek 5,1-16	2 Km 23-24
22	Ps 21	Ek 5,17-39	2 Km 25-26
23	Ps 22	Ek 6,1-16	Iz 1-2
24	Ps 23	Ek 6,17-49	Iz 3-4
25	Ps 24	Ek 7,1-35	Iz 5-6
26	Ps 25	Ek 7,36-50	2 Km 27-28
27	Ps 26	Ek 8,1-21	2 Krl 15-16
28	Ps 27	Ek 8,22-39	Iz 7-8
29	Ps 28	Ek 8,40-56	Iz 9-10
30	Ps 29	Ek 9,1-17	Iz 11-12
31	Ps 30	Ek 9,18-36	Iz 13-14

## SIERPIEŃ

1	Ps 31	Ek 9,37-62	Iz 15-16
2	Ps 32	Ek 10,1-24	Iz 17-18
3	Ps 33	Ek 10,25-42	Iz 19-20
4	Ps 34	Ek 11,1-13	Iz 21-22
5	Ps 35	Ek 11,14-36	Iz 23-24
6	Ps 36	Ek 11,37-54	Iz 25-26
7	Ps 37	Ek 12,1-21	Iz 27-28
8	Ps 38	Ek 12,22-48	Iz 29-30
9	Ps 39	Ek 12,49-59	Iz 31-32
10	Ps 40	Ek 13,1-21	Iz 33-34
11	Ps 41	Ek 13,22-35	Iz 35-36
12	Ps 42	Ek 14,1-24	Iz 37-38
13	Ps 43	Ek 14,25-15,10	Iz 39-40
14	Ps 44	Ek 15,11-32	Iz 41-42
15	Ps 45	Ek 16	Iz 43-44
16	Ps 46	Ek 17,1-19	Iz 45-46
17	Ps 47	Ek 17,20-18,14	Iz 47-48
18	Ps 48	Ek 18,15-43	Iz 49-50
19	Ps 49	Ek 19,1-27	Iz 51-52
20	Ps 50	Ek 19,28-48	Iz 53-54
21	Ps 51	Ek 20,1-19	Iz 55-56
22	Ps 52	Ek 20,20-21,4	Iz 57-58
23	Ps 53	Ek 21,5-38	Iz 59-60
24	Ps 54	Ek 22,1-38	Iz 61-62
25	Ps 55	Ek 22,39-65	Iz 63-64
26	Ps 56	Ek 22,66-23,25	Iz 65-66
27	Ps 57	Ek 23,26-49	2 Krl 17
28	Ps 58	Ek 23,50-24,12	2 Krl 18-19
29	Ps 59	Ek 24,13-35	2 Km 29-30
30	Ps 60	Ek 24,36-53	2 Km 31-32
31	Ps 61	Ap 1	Oz 1-3

## WRZESIEŃ

1	Ps 62	Ap 2,1-17	Oz 4-5
2	Ps 63	Ap 2,18-3,6	Oz 6-7
3	Ps 64	Ap 3,7-22	Oz 8-10
4	Ps 65	Ap 4	Oz 11-12
5	Ps 66	Ap 5	Oz 13-14
6	Ps 67	Ap 6	Mi 1-2
7	Ps 68	Ap 7	Mi 3-5
8	Ps 69	Ap 8	Mi 6-7
9	Ps 70	Ap 9	2 Krl 20-21
10	Ps 71	Ap 10	2 Km 33-34
11	Ps 72	Ap 11	So 1-3
12	Ps 73	Ap 12	Na 1-3
13	Ps 74	Ap 13	2 Km 35
14	Ps 75	Ap 14	Ha 1-3
15	Ps 76	Ap 15	Jer 1-2
16	Ps 77	Ap 16	Jer 3-4
17	Ps 78	Ap 17	Jer 5-6
18	Ps 79	Ap 18	Jer 11-12
19	Ps 80	Ap 19,1-10	Jer 26
20	Ps 81	Ap 19,11-21	Jer 7-8
21	Ps 82	Ap 20	Jer 9-10
22	Ps 83	Ap 21	Jer 14-15
23	Ps 84	Ap 22	Jer 16-17
24	Ps 85	1 Tes 1	Jer 18-20
25	Ps 86	1 Tes 2	Jer 35-36
26	Ps 87	1 Tes 3	Jer 13,1-22
27	Ps 88	1 Tes 4	Jer 23-24
28	Ps 89	1 Tes 5	2 Krl 22-23
29	Ps 90	2 Tes 1	2 Km 36,1-8
30	Ps 91	2 Tes 2	Dn 1-2

## PAŹDZIERNIK

1	Ps 92	2 Tes 3	Dn 3-4
2	Ps 93	Kol 1,1-23	Dn 7-8
3	Ps 94	Kol 1,24-2,5	Dn 5-6
4	Ps 95	Kol 2,6-23	Dn 9-10
5	Ps 96	Kol 3,1-4,1	Dn 11-12
6	Ps 97	Kol 4,2-18	2 Krl 24-25
7	Ps 98	1 Tym 1	2 Km 36,9-10 i Ez 1
8	Ps 99	1 Tym 2	Ez 2-3
9	Ps 100	1 Tym 3	Ez 4-6
10	Ps 101	1 Tym 4	Ez 7-8
11	Ps 102	1 Tym 5	Ez 9-10
12	Ps 103	1 Tym 6	Ez 11-12
13	Ps 104	2 Tym 1	Ez 13-14
14	Ps 105	2 Tym 2	Ez 15-16
15	Ps 106	2 Tym 3	Ez 17-18
16	Ps 107	2 Tym 4	Ez 19-20
17	Ps 108	Tt 1-2	Ez 21-22
18	Ps 109	Tt 3	Ez 23-24
19	Ps 110	Film 1	Ez 25,129,1-16
20	Ps 111	J 1,1-18	Ez 26-27
21	Ps 112	J 1,19-51	Ez 28,30,20-26
22	Ps 113	J 2	Ez 31-32
23	Ps 114	J 3,1-21	Ez 33-35
24	Ps 115	J 3,22-36	Ez 36-37
25	Ps 116	J 4,1-26	Ez 38-39
26	Ps 117	J 4,27-54	Ez 40-41
27	Ps 118	J 5,1-30	Ez 42-43
28	Ps 119	J 5,31-47	Ez 44-45
29	Ps 119	J 6,1-24	Ez 46-47
30	Ps 120	J 6,25-59	Ez 48,129,17-30,19
31	Ps 121	J 7,1-24	Jer 45 i 25

## LISTOPAD

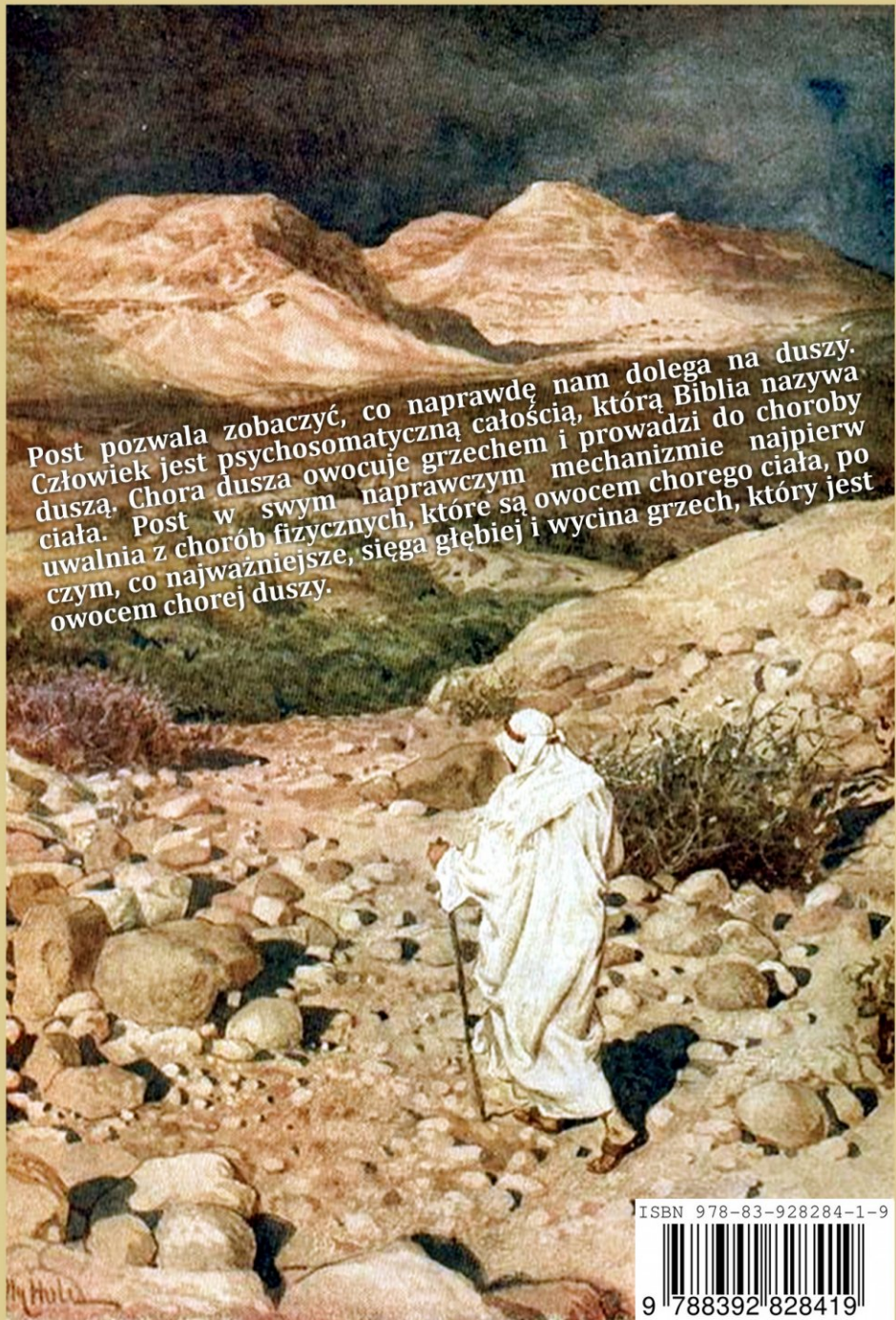
1	Ps 122 J 7,25-8,11	Jr 46-47
2	Ps 123 J 8,12-30	Jr 48-49
3	Ps 124 J 8,31-47	2Km36,11-21 i Jr 27
4	Ps 125 J 8,48-59	Jr 28-29
5	Ps 126 J 9	Jr 50-51
6	Ps 127 J 10,1-21	Jr 30-31
7	Ps 128 J 10,22-42	Jr 32-33
8	Ps 129 J 11,1-16	Jr 21 i 34
9	Ps 130 J 11,17-57	Jr 37-38
10	Ps 131 J 12,1-19	Jr 39 i 52
11	Ps 132 J 12,20-50	Jr 40-42
12	Ps 133 J 13,1-30	Jr 43-44
13	Ps 134 J 13,31-14,14	Tr 1-2
14	Ps 135 J 14,15-31	Tr 3
15	Ps 136 J 15,1-17	Tr 4-5
16	Ps 137 J 15,18-16,16	2Km 36,22-23
17	Ps 138 J 16,17-33	Ezd 1-2
18	Ps 139 J 17	Ezd 3-4
19	Ps 140 J 18,1-27	Ag 1-2
20	Ps 141 J 18,28-19,16	Za 1-3
21	Ps 142 J 19,17-42	Za 4-6
22	Ps 143 J 20,1-18	Za 7-8
23	Ps 144 J 20,19-31	Za 9-10
24	Ps 145 J 21	Za 11-12
25	Ps 146 Hbr 1	Za 13-14
26	Ps 147 Hbr 2	Ezd 5-6
27	Ps 148 Hbr 3	Est 1-2
28	Ps 149 Hbr 4,1-13	Est 3-4
29	Ps 150 Hbr 4,14-5,10	Est 5-6
30	Ps 21 Hbr 5,11-6,20	Est 7-8

## GRUDZIEŃ

1	Prz 1 Hbr 7	Est 9-10
2	Prz 2 Hbr 8	Ezd 7-8
3	Prz 3 Hbr 9,1-10	Ezd 9-10
4	Prz 4 Hbr 9,11-28	Neh 1-3
5	Prz 5 Hbr 10,1-18	Neh 4-5
6	Prz 6 Hbr 10,19-39	Neh 6-7
7	Prz 7 Hbr 11,1-16	Neh 8-9
8	Prz 8 Hbr 11,17-40	Neh 10-11
9	Prz 9 Hbr 12,1-13	Neh 12-13
10	Prz 10 Hbr 12,14-29	Mi 1-2
11	Prz 11 Hbr 13	Mi 3-4
12	Prz 12 Jk 1	Hi 1-2
13	Prz 13 Jk 2	Hi 3-5
14	Prz 14 Jk 3-4	Hi 6-7
15	Prz 15 Jk 5	Hi 8-10
16	Prz 16 1 Ptr 1	Hi 11-12
17	Prz 17 1 Ptr 2	Hi 13-14
18	Prz 18 1 Ptr 3	Hi 15-17
19	Prz 19 1 Ptr 4	Hi 18-19
20	Prz 20 1Ptr 5	Hi 20-21
21	Prz 21 2 Ptr 1	Hi 22-24
22	Prz 22 2 Ptr 2	Hi 25-26
23	Prz 23 2 Ptr 3	Hi 27-28
24	Prz 24 1 J 1	Hi 29-31
25	Prz 25 1 J 2	Hi 32-33
26	Prz 26 1 J 3	Hi 34-35
27	Prz 27 1 J 4	Hi 36-37
28	Prz 28 1 J 5	Hi 38-39
29	Prz 29 2 J 1	Hi 40-41
30	Prz 30 3 J 1	Hi 42
31	Prz 31 Judy	Ps 11 i 113







Post pozwala zobaczyć, co naprawdę nam dolega na duszy. Człowiek jest psychosomatyczną całością, którą Biblia nazywa duszą. Chora dusza owocuje grzechem i prowadzi do choroby ciała. Post w swym naprawczym mechanizmie najpierw uwalnia z chorób fizycznych, które są owocem chorego ciała, po czym, co najważniejsze, sięga głębiej i wycina grzech, który jest owocem chorej duszy.

ISBN 978-83-928284-1-9



9 788392 828419

M. Hala