



Post je pot, ki me približa lastni resnici, me sooča s seboj, z lastnimi željami in potrebami, mislimi, čustvi. V postu spoznavam svojo notranjo ujetost, čutim svojo telesnost, svojo slabotnost, svojo odvisnost. V postu srečam samega sebe. Pristni post me vodi do lastnih meja in me dela **PONIZNEGA**. Post je pot v prepad lastne nemoči, kjer spoznavam, da sam sebi nisem dovolj. Da se ne morem z lastno močjo braniti pred sovražniki, ampak sem povsem odvisen od Božje pomoči. Post je priznanje, da je Bog edini, ki lahko spremeni moje srce.

POT DO SAMEGA SEBE

POT DO BLIŽNJEGA

V postu vedno znova doživljam svoje lastne meje. Ne zmorem tistega, kar si želim. Neuspeh je vedno tudi priložnost, ki me lahko naredi občutljivejšega, dobrohotnejšega in bolj usmiljenega do drugih, da ne bom več tako trdo sodil o njih.

Da v svojem postu postajam bolj usmiljen do drugih, ga moram vršiti na skrivnem. Spremeniti mora ozračje zame, ne pa postati obtožba drugih. Pogosto je bolj smiselno, da si naložim zmerno disciplino v jedi, kot pa da se postim v spektakularnih akcijah.



POT ODPIRANJA BOGU

Post je molitev s telesom in dušo, ki me postavi v Božjo navzočnost. S telesom in dušo se stegujem k Bogu, s telesom in dušo ga molimo. S polnim trebuhom ne morem dobro moliti. Jed nasti in dela človeka zaspanega. Dobra hrana in pijača potlačita nerazpoloženje in praznino, me naredita

neobčutljivega za Boga in bližnjega. Kdor pa lačen sedi pred Bogom, čuti svoje hrepenenje po Bogu, ki more edini potežiti njegovo najglobljo lakoto. Post je krik telesa k Bogu, krik iz globine, iz brezna, v katerem srečujem svojo najglobljo nemoč in ranljivost in neizpoljenost, da bi se povsem izgubili v Božjem breznu.



SMISEL POSTA

Post ni sam sebi namen.

Post je **POT**

duhovne askeze, ki me skupaj z molitvijo in dobrimi deli lahko postavi v pravo držo do Boga, sebe in bližnjega.



POT V NOTRANJO SVOBODO

V postu odidem iz Egipta, dežele odvisnosti, kjer so lonci polni mesa, kjer mi je na zunanji šlo na videz dobro, kjer pa sem svojo svobodo prodal drugim.

Post je **POT** notranjega očiščenja, ki odstranjuje čezmernost in neurenjenost, disciplinira ter osvobaja strasti in slabih navad.

Post je **TRENING**, ki me spet spravi v **RED** in mi oblikuje nov odnos do življenja: novo ravnanje z jedjo in pijačo; z delom in življenjskimi navadami.



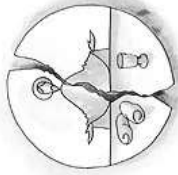
POT DO NOTRANJEGA MIRU

V postu priznavam, da sem **GREŠNIK**, ki noče vztrajati v svojem grehu, ampak bi se rad spet obrnil k Bogu. V postu priznavam, da sem prekorščil mero, da sem s svojim grehom prestopil Božji **RED** in ga skaliil, da sem v svoji krivdi porušil harmonijo med Bogom in seboj. Post me osvobaja nemira, ki se rojela iz nezmernosti, ko me obvladujejo strasti in nagoni, ter spet vzpostavi **HARMONIJO** med telesom in dušo, med Bogom in menoj in tako prinaša **MIR** človeku, ki je zaradi greha postal nemiren.



ČAS ČAKANJA NA GOSPODA

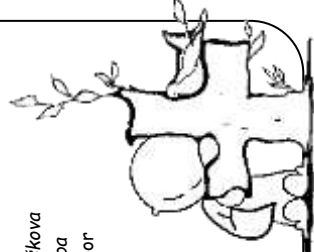
Ne gre za to, da bi postal neodvisen od jedi in pijače, ampak za to, da bi z več spoštovanja jedel in pil ter se z večjo **HVALEŽNOSTJO** veselil Božjih darov. Kolikor zavestneje jem, toliko manj sem v nevarnosti, da bi jedel čez mero; poleg tega je najgloblje hrepenenje, ki ga človek povezuje z uživanju hrane, izpolnjeno v **EVHARISTIJI**. V uživanju Kristusovega Telesa in Krvi postanem deležen Boga samega, postanem eno z Njim, ki edini more potežiti vse moje hrepenenje. V tem smislu je post **PRIPRAVA**, je čas **BEDENJA** in **ČAKANJA** na Gospoda, čas **IZPRAZNJENJA** za to, kar mi hoče Bog podariti.



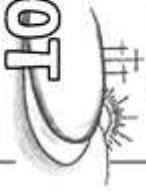
VIRI:

Anselm Grün, POST

Slomškova
založba
Maribor
2009



Pot ni sam
sebi namen.
Post je **POT**
duhovne askeze,
ki me skupaj z molitvijo
in dobrimi deli lahko
postavi v pravo držo do
Boga, sebe in bližnjega.



SMISEL POSTA

POT ODPIRANJA BOGU

Post je molitev s telesom in dušo, ki me postavi v Božjo navzočnost. S telesom in dušo se stregujem k Bogu, s telesom in dušo ga molimo. S polnim trebuhom ne morem dobro moliti. Jed nasiti in dela človeka zaspanega. Dobra hrana in pijača potlačita nerazpoloženje in praznino, me naredita neobčutljivega za Boga in bližnjega. Kdor pa lačen sedi pred Bogom, čuti svoje hrepenenje po Bogu, ki more edini potešiti njegovo najglobljo lakoto. Post je krik telesa k Bogu, krik iz globine, iz brezna, v katerem srečujem svojo najglobljo nemoč in ranljivost in neizpoljenost, da bi se povsem izgubili v Božjem breznu.



Post je pot, ki me približa lastni resnici, me sooča s seboj, z lastnimi željami in potrebami, mislimi, čustvi. V postu spoznavam svojo notranjo ujetost, čutim svojo telesnost, svojo slabotnost, svojo odvisnost. V postu srečam samega sebe. Pristni post me vodi do lastnih meja in me dela **PONIŽNEGA**. Post je pot v prepad lastne nemoči, kjer spoznavam, da sam sebi nisem dovolj. Da se ne morem z lastno močjo braniti pred sovražniki, ampak sem povsem odvisen od Božje pomoči. Post je priznanje, da je Bog edini, ki lahko spremeni moje srce.

POT DO SAMEGA SEBE

POT DO BLIŽNJEGA

V postu vedno znova doživljam svoje lastne meje. Ne zmorem tistega, kar si želim. Neuspeh je vedno tudi priložnost, ki me lahko naredi občutljivejšega, dobrohotnejšega in bolj usmiljenega do drugih, da ne bom več tako trdo sodil o njih. Da v svojem postu postajam bolj usmiljen do drugih, ga moram vršiti na skrivnem. Spremeniti mora ozračje zame, ne pa postati obtožba drugih. Pogosto je bolj smiselno, da si naložim zmerno disciplino v jedi, kot pa da se postim v spektakularnih akcijah.



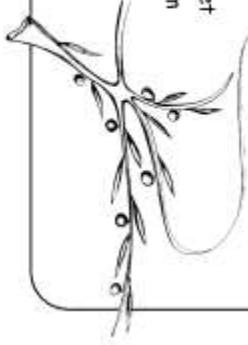
POT V NOTRANJNO SVOBODO

V postu odidem iz Egipta, dežele odvisnosti, kjer so lonci polni mesa, kjer mi je na zunaj šlo na videz dobro, kjer pa sem svojo svobodo prodal drugim. Post je **POT** notranjega očiščenja, ki odstranjuje čezmernost in neurejenost, disciplinira ter osvobaja strasti in slabih navod. Post je **TRENING**, ki me spet spravi v **RED** in mi oblikuje nov odnos do življenja: novo ravnanje z jedjo in pijačo; z delom in življenjskimi navadami.



POT DO NOTRANJNEGA MIRU

V postu priznavam, da sem **GREŠNIK**, ki noče vztrajati v svojem grehu, ampak bi se rad spet obrnil k Bogu. V postu priznavam, da sem prekoročil mero, da sem s svojim grehom prestopil Božji **RED** in ga skalil, da sem v svoji krivdi porušil harmonijo med Bogom in seboj. Post me osvobaja nemira, ki se rojeva iz nezmernosti, ko me obvladujejo strasti in nagoni, ter spet vzpostavi **HARMONIJO** med telesom in dušo, med Bogom in menoj in tako prinaša **MIR** človeku, ki je zaradi greha postal nemiren.



ČAS ČAKANJA NA GOSPODA

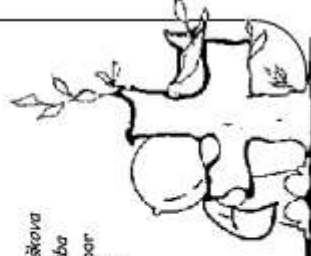
Ne gre za to, da bi postal neodvisen od jedi in pijače, ampak za to, da bi z več spoštovanja jedel in pil ter se z večjo **HVALEŽNOSTJO** veselil Božjih darov. Kolikor zavestneje jem, toliko manj sem v nevarnosti, da bi jedel čez mero; poleg tega je najgloblje hrepenenje, ki ga človek povezuje z uživanju hrane, izpolnjeno v **EVHARISTIJI**. V uživanju Kristusovega Telesa in Krvi postanem deležen Boga samega, postanem eno z Njim, ki edini more potešiti vse moje hrepenenje. V tem smislu je post **PRIPRAVA**, je čas **BEDENJA** in **ČAKANJA** na Gospoda, čas **IZPRAZNJENJA** za to, kar mi hoče Bog podariti.

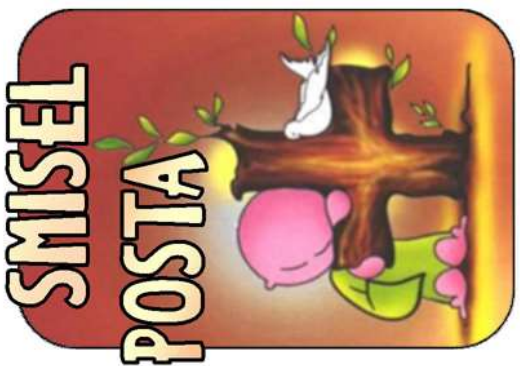
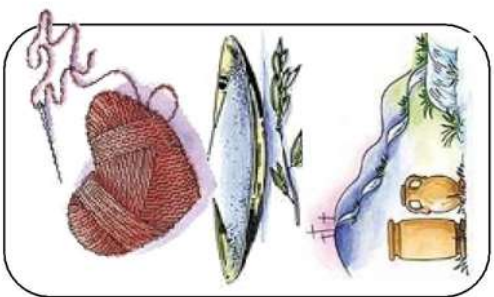


VIRI:


Anselm Grün, POST

Slovaška
založba
Maribor
2009



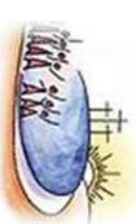


MALA VEROUČNA
KNJIŽNICA



[http://notredamke.rk
c.si/ustvarjamo/kate
heza/knjiznica/knjizn
ica-index.htm](http://notredamke.rk
c.si/ustvarjamo/kate
heza/knjiznica/knjizn
ica-index.htm)

MALA VEROUČNA
KNJIŽNICA



[http://notredamke.rk
c.si/ustvarjamo/kate
heza/knjiznica/knjizn
ica-index.htm](http://notredamke.rk
c.si/ustvarjamo/kate
heza/knjiznica/knjizn
ica-index.htm)

