

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jak pościć?](#)

Lynne M. Baab
Jak pościć?

Izajasz.pl



Wolność, a nie nałożona na siebie kara

Pisząc o wielu różnych szczegółowych kwestiach związanych z poszczeniem, chciałabym podkreślić, że istotą postu jest wolność: wolność, by znaleźć czas, czytać Biblię i zbliżyć się do Boga. Wolność, by modlić się żarliwie za potrzeby ludzi bliskich i dalekich. Wolność słuchania Boga i zmieniania kierunku naszych modlitw. Wolność odczuwania pełni ludzkich emocji, tak namiętnie wyrażonych w Psalmach. Wolność przyjęcia rytmu, który zawiera w sobie dni i tygodnie zwykłej, codziennej konsumpcji jedzenia i rozrywek, dni postu i wreszcie pełne radości święta, kiedy jemy smakołyki i bez ograniczeń oddajemy się przyjemnościom.

Linda, pielęgniarka wychowana w rodzinie rzymsko-katolickiej, pamięta piątki ze swojego dzieciństwa, kiedy jej rodzina jadła makaron, ser i tuńczyka zamiast mięsa. Wspomina: "Post w moim dzieciństwie zawsze wiązał się z karaniem siebie za to, że byliśmy grzeszni". Dzisiaj już nie pości, ponieważ nie wierzy, że Bóg chce, byśmy siebie karali.

Linda ma rację, że Bóg nie chce, byśmy siebie karali. Post jako forma kary nałożonej na siebie zaprzecza wolności, którą Bóg daje nam w Chrystusie. Post jako kara nie tworzy przestrzeni dla modlitwy, nie daje naszej modlitwie energii i nie pozwala nam słuchać Boga.

Sensem poszczenia nie jest praktykowanie posuniętych do ekstremum wyrzeczeń dzień po dniu, rok po roku. Post trwa tylko określony czas. Kiedy pościmy, potwierdzamy, że jesteśmy najzdrowsi, gdy naszemu życiu nadajemy pewien rytm. Czasami musimy świętować i mieć wszystkiego w nadmiarze, czasami zaś potrzebne nam jest podporządkowanie się dyscyplinie.

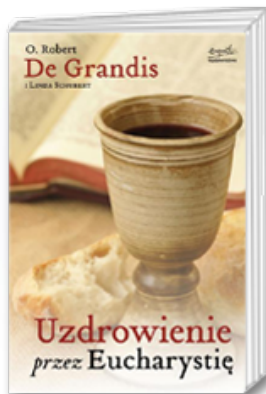
Kluczem do zdrowego poszczenia jest zrozumienie celu tego ćwiczenia duchowego.

Księgarnia Izajasz poleca



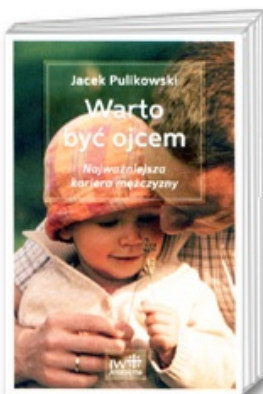
[Pokochać siebie](#)

Miłość siebie to warunek wstępny, aby zacząć kochać bezinteresownie. Tylko wówczas, gdy zaakceptujemy samych siebie, możemy stać się prawdziwie bezinteresowni i wolni od nas samych. Książka uczy akceptacji siebie i radzenia sobie z depresjami.



[Uzdrowienie przez Eucharystię](#)

W sercu duchowości chrześcijańskiej i katolickiej leży celebrowanie Eucharystii. Niewielu jednak katolików, wliczając w to księży, w pełni uświadamia sobie uzdrawiającą moc, która objawia się w każdej liturgii.



[Warto być ojcem](#)

Fascynująca książka o roli męża i ojca w rodzinie. O radości z bycia ojcem, ale także o odpowiedzialności, władzy i służbie.



[Warto naprawić małżeństwo](#)

Naprawdę chcesz naprawić swoje małżeństwo? Zaczynaj od teraz! Ta książka pomoże Ci znaleźć przyczynę problemu a potem powie jak z nim zwyciężyć.