

Post – izziv za današnji čas

Pogled na police knjig, ki sodobnemu človeku pomagajo iz zagat vsakodnevnega življenja in stisk, je pester. Število pristopov in šol, ki v obliki priročnikov in svetovalnih tehnik ponujajo izboljšanje in ozdravitve v stiskah, v zadnjih letih skokovito narašča. Ponudbe, ki obljublajo shujševalne kure in hitro izboljšanje vsakovrstnih telesnih nadlog, nas zasipavajo z množičnostjo in izborom. Pri tem ni moč spregledati spretnosti različnih zdravilcev, terapevtov in tudi nespretnih mazačev, ki so v nenadni modni potrebi po medijsko favoriziranemu zdravju, »lepem« in zdravem izgledu, našli nišo dobrega zaslužka. Pozornejši pogled izvora pristopov in filozofij, ki stojijo za temi šolami, nam odkriva pisano paletu ozadij, ki segajo od indijskih, kitajskih, novodobnih, pa vse do sodobnih psihoterapevtskih pristopov in tehnik.

Med različnimi dietami je pogosto priporočeno oz. zapovedano tudi odtegovanje od določene hrane in post. Tako med drugim preberemo, da hujšanje daje »veličasten občutek svojih sposobnosti«, kjer doživiš »osvoboditev od prehranjevanja«, ko »razstrupiš telo«. Še več, nekatere tehnike gredo še naprej: da bi dosegli čimprejšnjo »čistost«, se poslužujejo »toalet črevesja«, kjer si pomagajo s klistirom in magnezijevim sulfatom. Post, da je »črpanje energije iz zaloga organizma«, ki te pripelje do »samospoznanja«. Priporoča se tudi avtogeni trening, ker ti daje zaupanje in pogum, zlasti so koristne jogavaje za dihanje. S takim dihanjem se povežeš z »vseprisotno kozmično energijo«. Učinki postenja so »zdravilni«, prihaja do »samoozdravljenja«. Pogum za tak način odpovedi omogoča, da se »obraz postnika med poste-

njem polepša«. Celo Janez Zlatousti naj bi neke pisal o ugodnem vplivu posta na telo.

Ob vsem povedanem je seveda potrebno reči, da je vsaka zdrava skrb za telesno in duševno ravnotežje dobra in koristna. Tudi ni moč spregledati v današnjem porabniškem času potrebe po osebni askezi, pa čeprav je ta še tako razvidno somatocentrično utemeljena. Celo več: vsaka prakтика nosi sporočilo, da je človek presežno bitje, ki si z lastnim izborom dejavnosti določi cilj, ki ga je moč doseči. Vendar je potrebno biti pri tem ob vsej množici idej in tujih izkušenj, provizornih postopkov in naši kulturi nenaravnih kompilacij, modro izbirčen in previden.

Post najde svoje mesto tudi v krščanski askezi in v praksi sodobnih duhovnih vaj, v molitvenih in meditativnih poglobljanjih. Tako nastane vprašanje, koliko pōstenje v tem okvirju izraža pristno biblično razumevanje odrekanja in pokore, oz. koliko se površno spogleduje z evangeliju tujimi razumevanji. Vprašanje torej, ali ima svetopisemsko sporočilo o postu dovolj jasno utemeljitev samo v sebi, ali pa potrebuje pomoč tujih gurujev, joge in drugih praks in utemeljitev. Ponavljam: vse te tehnike so v svojem redu dobre in za nekatere koristne, če so izbrane in izvajane pošteno. Ni jih pa moč zamenjati z duhovnostjo, ki ima svojo utemeljitev in navdih v Svetem pismu. Tako je npr. ob svetopisemskem pōstenju vprašljiva manihejska »toaleta črevesja«, ki zamenjuje zemljo za duha.

V razmišljanju se najprej spomnimo pomena hrane, ki je ob pōstenju predmet odrekanja, nato pa preko starozaveznih poudarkov o postu in novozaveznega sporočila sku-

šajmo razumeti pomen posta za današnjega kristjana.

Hrana

»Post je splošna verska vaja, pri kateri se človek ob določenih časih zdrži od hrane in pijače.«¹ Novozavezni teksti posta ne zaukazujejo. Za duhovno izpopolnjevanje je post bolj priporočena vaja. V stari zavezi (SZ) je bila zapovedana, pomenila je posebno obliko čaščenja Boga. Izhaja iz mnogih še starejših praks pōstenja, ki imajo različne utemeljitve in namene. Tudi Jezus je uresničeval to starozavezno postavo (prim. Mt 4,2), vendar jo je dopolnil z novimi poudarki (prim. Mt 9,14 in Mr 2,18). Zato je potrebno ugotoviti, kakšno vrednost ima tisto, česar naj bi se človek vzdržal? Kakšen je pomen hrane v SP in kakšno mesto ima hrana za človeka v 21. stoletju?

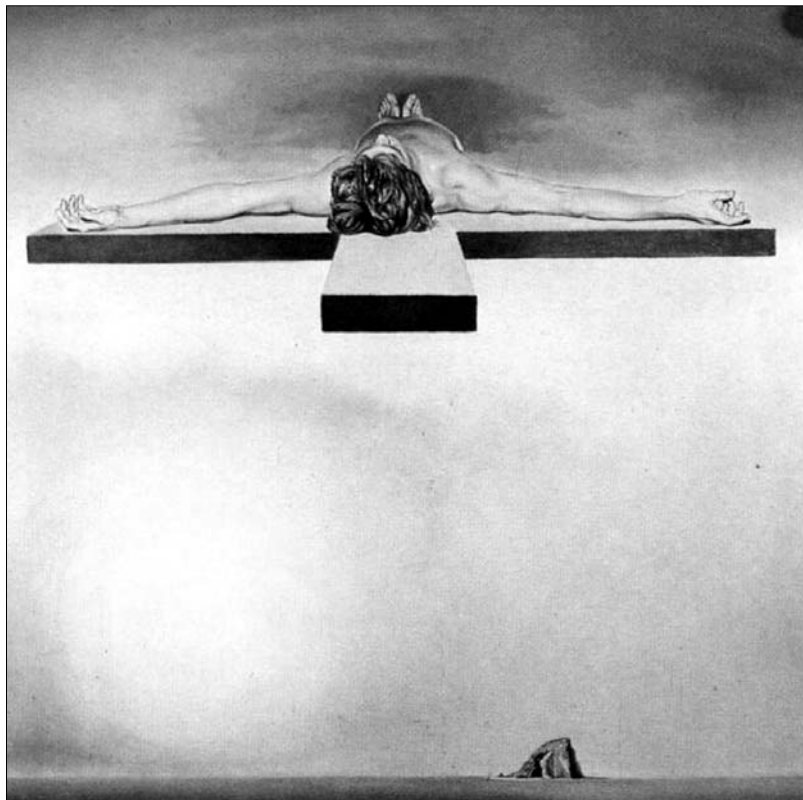
Hrana je božji dar, Bog jo podarja človeku zato, ker želi njegovo življenje in ne smrti. Bog se zaveda pomena hrane za človeka. Dogodki v SZ se v mnogih primerih dotikajo dogodkov s hrano in pijačo, Bog sam vstopa v omogočanje preživetja (prim.: mana v puščavi, Aron, Kana Galilejska, nasičenje množice). Če bi hrana ne imela tolikšne vrednosti, bi verjetno sploh ne mogla postati tolikšen dar. Dar zato, ker sploh ni (samo) od njega odvisno, ob kako obloženi mizi v življenju bo živel. Z njim je treba ravnati spoštljivo, zmerno, saj sicer lahko pride do zlorab, ki telesu povzročijo bolezen. Hrana človeka priklepa na zemljo, povezuje ga z živim in neživim svetom zemlje. Hrana prihaja iz zemlje in se izloča na zemljo. Človek jo preceja, izloči iz nje energijo, brez katere ne preživi. Je *conditio sine qua non* za življenje. Duhovna bitja hrane ne potrebujejo, tudi kamen hrane ne potrebuje. Hrana opominja človeka, da ne more poleteti v stratosfero brez škode. Zanj so se in se še vedno odvijajo vojne, trgovina s hrano na zemlji je silno nepravilna; na planetu je več lačnih kot sitih. Hrana postane tudi

sredstvo za uveljavljanje moči in oblasti. Na mnogotere načine in v mnogoterih pomenih vstopa hrana v medčloveške odnose in rituale.

Osebna izkušnja hrane

Hrana ima v razvoju osebnosti velik pomen. Oralno področje je tisto, s katerim novorojenec prvič stopi po rojstvu v stik z zunanjim svetom. Ta zunanji svet mu predstavlja mati, ki ga hrani in mu preko hrane sporoča odnos fizičnega sveta do njega. Hrano kasneje dopolnijo drugi objekti sveta, ki nam omogočajo pridobivanje in zadrževanje. S potešitvijo lakote so povezane naši prvi vtisi o prijaznem in neprijaznem, pozornem in zavračajočem, ljubečem in hladnem svetu. Motnje, ki se razvijejo v tem obdobju, so lahko globoke in usodne: preko hrane si otrok utrdi zaupljiv odnos do sveta. Če se je otrok moral za hrano boriti, bo ta vzgib za agiranjem ohranil v starosti. Če se nikoli ni nasitil, bo tudi kot odrasel hlatal zanj ali pa si delal zaloge. Če se mu za hrano, za pozornost zunanjega sveta, ni bilo potrebno prizadevati, mu bo vedno ostalo pričakovanje, da mu hrana v vsakem primeru »pripada«. Hrana mu tako preko generalizacije izkušenj kasneje postane reprezentant za okolje, predvsem za druge, za ljudi. Od majhnega lačen človek bo pogosto v življenju grabil zase. Ne bo znal na pravi način pridobivati in ne bo znal na pravi način zadrževati, ohranjati česar koli, kar mu bo po notranjem nareku predstavljalo sitost in osebno varnost preživetja. Mehанизem prenosa je občutek, ki se odvija na kontinuumu ugodje - neugodje. V tem odnosu do sveta pa si bo oblikoval v sebi tudi lastno vrednost, svojo podobo.

Ravno zaradi tega ontogenetsko pomembnega dogajanja človek kasneje v stiskah projicira številne probleme, ki jih ne zmore sam rešiti, v to zgodnje obdobje, ko je bilo zadovoljevanje oralne potrebe tako važno. Pobegne v obdobje dojenčka z znanimi pričakovanji,



Salvador Dalí: **Galilei Kristus**, 1978, olje na platnu, privatna zbirka.

da bo ponovno dobil stekleničko, predvsem od tistega, ki bi ga moral imeti rad. V zadnjem času narašča število motenj hranjenja (anoreksija, bulimija)², kjer se naravni potrebi po hrani pridružijo nerazrešeni problemi s pomembnimi bližnjimi in s svojo podobo. Vezani so največkrat na osamosvajanje, ko je treba začeti samostojno odločati in se postavljati na lastne noge. Zato se mnogi mladi, ki se zaradi razvajajočih vzgojnih prijemov njihovih staršev, zaradi zamenjave ljubezni za stekleničko, ali pa nedoslednih in kaotičnih ravnanj, želijo vrniti v čas nazaj. Regresija je univerzalen mehanizem ljudi, ki si niso privzgojili ustreznih življenjskih slogov.

Prenos

Zaradi univerzalnosti pomenov, zaradi pomembne eksistencialne vloge, zaradi tolikih

ugodij, ki jih hrana nudi, se jo je v vseh civilizacijah privzdigovalo na pomembno kulturno in tudi duhovno raven. Tako hrana ne ohranja več samo funkcije zadovoljevanja potrebe po hrani in s tem prispeva k sitosti, ampak postane presežno opravilo. Občutek sitosti je pravzaprav le kibernetski signal za samoohranitev. Hrana vstopa predvsem v funkcijo podpiranja in vzpodbujanja družabnosti. Ni dobro človeku samemu jesti! Človek ob sebi potrebuje dobre ljudi, s katerimi deli življenjske radosti. Ljudje se zbiramo ob mizi. Miza je središčni element, stičišče srečevanj v družini in v gostovanju. Gost je deležen najizbranejše hrane. Gostitelj želi ponoviti vlogo odgovornega starša. Gost postane drugi otrok, ki mora biti hvaležen in po bon-tonu neizbirčen. Vse pomembne reči v življenju se povežejo z druženjem ob hrani: od

rojstva, pomembnih dogodkov v življenju, do smrti. S hrano se želi pridobiti naklonjenost drugih, potrditi privrženost. Hrano poveže s kulinarčno umetnostjo, ki je daleč od samo »najesti se«. Prav tako je pijača simbol praznovanja, brez kozarčka in nazdravljanja ni nobene svečanosti.

Zaradi opuščanja simbolične vrednosti načina hranjenja v sodobnem svetu je nastala v medčloveških odnosih praznina. Člani družine se hranijo v gostilnah, menzah, vrtcih in šolah. Ljudje so se pričeli hraniti in ne več jesti. Hranjenje je postalo tehnika, naglica in metanje »goriva« vase. V to tehniko sodi tudi manjkalorična hrana, polmastno mleko, izogibanje mesnim pripravam hrane. Tako je pričel sodobni čas z ekspres menzami, fast-food hrano, s sendviči in konzervirano hrano, ki jo je moč pojesti sam in hitro, opuščati dejstvo prenosa. Vendar je zanimivo, kako pride ta prvinski prenos zopet po drugi strani na dan: snubljenje že predšolskih otrok, da praznujejo rojstne dneve v restavracijah s hitro hrano. Zunanja oblika so seveda hamburgerji, škrniclji in plastični kozarci. Vendar je torta prava, svečka tudi! Ozadje v tem zasuku je seveda le zaslužek spretnega trgovca, ki je spoznal opuščeno vrednost tega prenosa (= simbola; sin-ballo).

Dejstvo, da se je v sitem svetu razpoložljivost hrane enormno povečala, je prispevalo tudi k njeni manipulativnosti. Ta razpoložljivost je povsem izgubila presežne pomene, ljudi več ne združuje in ne pogloblja njihove medsebojne pripadnosti. Hrana tudi zaradi svoje cenenosti ne predstavlja marsikje več niti eksistenčnega pogoja življenja. Postala je tržno blago, vendar je v sebi ohranila davni spomin na presežnostno funkcijo. Z manipulativnostjo je hrana izgubila tudi mero. Najbolj siti predeli sveta so polni pretiranih debeluhov. Z izgubo mere pa se je v ljudeh povečala negotovost in z njo hlastanje. Tudi temu dejstvu lahko pripišemo težave ljudi, ki jih imajo s hrano.

Religiozni pomen

Hrana pridobi s prenosom na religiozno področje pravi metafizični in simbolni pomen. Pogan se je želel prikupiti neznanemu bogu tako, da mu je ponudil del svojega lova ali pridelka. V druženje ga je želel privabiti s hrano. Boljši del je namenil njemu! Z darovanjem hrane je želel izpričati svojo odgovornost od njega, zahvaljeval se mu je in prosil ga je za naklonjenost. Hrano pa je pogan pridelal tudi pokojniku v grob: da bo ta lažje prebrodil reko življenja in se ustalil pri večni hrani. Saj, tudi tam ne gre brez hrane!

V prvi Mojzesovi knjigi je pomen hrane opisan že v začetku: Bog je dal semena in zelenje človeku in živalim (prim. 1 Mz 1,29-30). V začetku so živali na istem nivoju kot človek, niso sredstvo za hrano. Ta njihov položaj se spremeni šele po Noetu. Bog sam ne rabi hrane: on je dajalec življenja, on ima življenje v sebi. Zato je to, kar jemo, od Boga. Živimo iz Boga. Vse, ker je On podaril, je dobro. Vendar je človek grešil. Greh je bil v pohlepu po hrani v tem, da bi tudi on postal dajalec hrane. Kot Bog! Uprl se Mu je preko stvari, ki jih je On dal. Stara zaveza nadalje pripoveduje, kako so se pomembne stvari božjega varstva izvoljenega ljudstva dogajale s hrano: Ezav je prodal prvenstvo za hrano, brat Jakob si ga je kupil s hrano (prim. 1 Mz 25-27). Pogodbe so se sklepale ob obedih. Estera je rešila svoj narod tako, da je povabila kralja na gostijo (prim. Est 5,5).

Z Jezusom je postala hrana obredni simbol, ki je s praznovanjem zadnje večerje združila vernike prvih cerkva. *To delajte v moj spomin* (Lk 22,19)! Združuje jih tudi danes v Cerkvi. Jezus jim je rekel: »Moja hrana je, da uresničim voljo tistega, ki me je poslal, in dokončam njegovo delo« (Jn 4,34). Pomen hrane je primerjal s poslanstvom, ki ga je imel opraviti kot Božji sin. Vendar je on pogansko hrano zamenjal z delom za božje kraljestvo. Še bolj prepričljivo in direktno: Jezus sam se je

položil v jasli nam vsem za hrano (prim. Lk 2,7). In še: *Močna hrana je za odrasle, za take, ki imajo zaradi svoje trajne drže izurjena čutila, da razlikujejo med dobrim in zlim* (Heb 5,14). Prizadevanje za božje kraljestvo je pravzaprav močna hrana, ki nasiti odrasle. Otrok ne! In čutila niso izgubila mere, da bi se naširali, ampak so izurjena, taka, da razlikujejo med dobrim in zlim. Čutila merijo na razlikovanje duhov, na tehtanje med božjim in zlim, med pretirano skrbjo zase in skrbjo za brata, med pohlepom in karitasom.

Vsekakor je pomen hrane v novi zavezi (NZ) pozitiven, saj upošteva izročilo razumevanja hrane tudi iz stare zaveze. Jezus je srčno sodeloval pri obredih, ki so povezani s hranjenjem in pitjem, čutil je pomen hrane za ljudi, hrano je povzdignil v obred, ki v času Cerkve ponavzočuje njega samega. V NZ ni srečati zlorabe hrane. Pomanjkanje je pomenilo žalost, siromaštvo, ki ga je potrebno odpravljati. Hrana nikoli nima zaradi svoje uporabne vloge pomena manjvrednega instrumenta za človeka. Odnos je spoštljiv. Poudarek je izrecno postavljen na to, da to, kar pride iz ust (= srca), človeka umaže, in ne tisto, kar gre vanj (= kar poje) (prim. Mt 15,11 in Mt 15,18). Kristjana torej vsaka hrana opozarja na duhovno hrano, ki pa je od Jezusa naprej prizadevanje za božjim kraljestvom. In s tem simbolom je potrebno ravnati spoštljivo: kruh je v zanj pripravljenem mestu, vino mora biti v kleti, hostija ima svoj tabernakelj. Kruh na cesti se pobere in poljubi!

Post

Če odmislimo vse ostale koristi posta, ki jim je treba priznati pozitivno vlogo, je pravi post v najelementarnejšem pomenu za verujočega to, da mora »izražati človekovo priznanje, da ni vreden več živeti ..., in s tem radikalno naravo njegove spreobrnitve« (K. Barth)³. Ko položiš pred Stvarnika tisto, kar si od njega dobil kot najvrednejše, svoje

življenje. Naj On razpolaga z njim! Ta gesta mora biti spoštljiva do Njega. Narobe bi bilo, če bi prenehal jesti do umrtja.

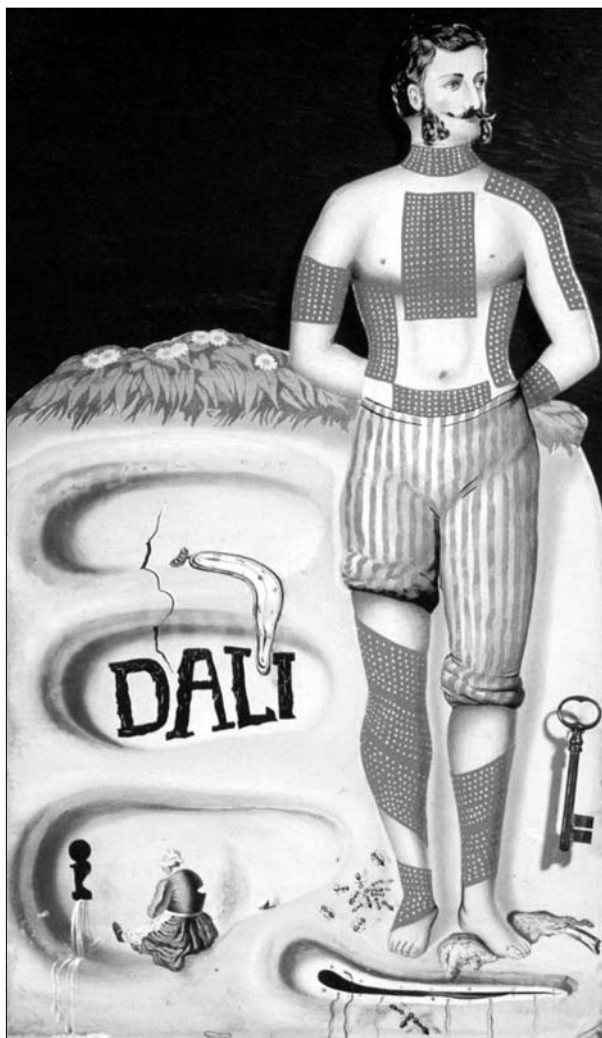
V starozaveznem pomenu je odtegnitev hrane religiozni dogodek. Človek se je v SZ postil, ko se je znašel v stiski, ko je prišla nesreča, ko je prihajalo do sporov. Starozavezno obnebjje razumevanja Boga je bilo, da je vsaka nesreča povezana s človekovo krivdo. Najbolj presunljivo se je s tem boril Job. Starozavezni človek je čutil, da se mora postiti takrat, kadar je imel živ odnos z Bogom, v prošnji molitvi: *David je zaradi dečka prosil Boga; strogo se je postil, in kadar je vstopil, da bi prenočil, je spal na tleh* (2 Sam 12,16). Postil se je takrat, ko je bil skrušen pred Bogom, ko je bil v stiski in žalosten. Postil se je ob kesanju: *Ko je Aháb slišal te besede, si je pretrgal oblačila, si nadel raševino na golo telo in se postil, spal v raševini in hodil potr*t (1 Kr 21, 27). V preizkušnjah: *Ko sem slišal te besede, sem se usedel, jokal in žaloval dneve in dneve; postil sem se in molil pred nebeškim Bogom* (Neh 1,4). Post pa je povezan s spreobrnjenjem. Izaija (58, 1-12) je poudaril, da se treba postiti, *da odpneš krivične spono in razvežeš vezi jarma, da odpustiš na svobodo zatirane in zlomiš vsak jarem?... da daješ lačnemu svoj kruh in pripelješ uboge brezdomce v hišo, kadar vidiš nagega, da ga oblečeš,...da odpraviš jarem iz svoje srede, kazanje s prstom in varljivo govorjenje, če daješ lačnemu, kar imaš sam rad, in sitiš revežu grlo...* Post je uvod v odpoved, v drugačno ravnanje. In, kar je ob tem najpomembnejše, post ni nikoli post sam zase. S postom gre tudi človekova pripravljenost za spremembo, za metanojo. Pravzaprav: pôstenje je namenjeno edino temu notranjemu prizadevanju. Brez tega je post le prehranjevalna poza.

V novi zavezi post ni nekaj tako izpostavljenega kot v stari zavezi. Če je bil v SZ post povezan z vsesplošnim občutkom krivde, tega po Jezusovem prihodu ni več čutiti. Ko s krstom vstopimo v božje kraljestvo, se nam

odveže izvirni greh in postenje nima več izvora v kozmičnem občutku krivde. Greh je osebni prekršek, za katerega se mora vsak posameznik pokoriti. Nova zaveza pa poglobi takšno Izaijevo razumevanje postenja. Post je v NZ neobičajno stanje. Omenjen je le nekajkrat. Učenci so opazili, da ima Jezus do posta drugačen odnos: *Tedaj so stopili k njemu Janezovi učenci in rekli: »Zakaj se mi in farizeji toliko postimo, tvoji učenci pa se ne postijo?« Jezus jim je dejal: »Ali morejo svatje žalovati, do-*

kler je ženin med njimi? Prišli pa bodo dnevi, ko jim bo ženin vzet, in takrat se bodo postili (Mt 9, 14-15). Jezus daje v ospredje prihod nebeškega kraljestva, ki ga prinaša. To pa je razlog za veselje, za praznovanje.

Post je v novi zavezi povezan z molitvijo: *Nato so med postom in molitvijo položili nanju roke in ju odposlali* (Apd 13,3). *V vsaki Cerkvi sta določila starešine in jih z molitvijo in postom priporočala Gospodu, v katerega so verovali* (Apd 14,23). Jezusovi učenci so izbrani in



Salvador Dalí: Surrealistični plakat, 1934, mešana tehnika, privatna zbirka.

sprejeti z molitvijo in postom vse skupnosti. Način izbora je pomenil, da sedaj med njimi živi preko njih nekdo Drug. On ima pobudo. In tudi zunanja oblika posta je pomembna, saj ta izraža notranjo človekovo držo: *Kadar se postite, se ne držite čemerno kakor hinavci; kazijo namreč svoje obraze, da pokažejo ljudem, kako se postijo. Resnično, povem vam: Dobili so svoje plačilo* (Mt 6,16)⁴. Zato religiozni post ni za otroke, ni za nezrele, ni za tiste, ki se ne najdejo - saj se bodo ustavljali zgolj ob pritegovanju, šli se bodo duhovni ekzercir, ne bodo pa merili čez. Tudi ni za ošabne, če ti želijo le dokazovati svojo ponižnost, ker ne bo iskrena. Ni za jogije, ker bodo ti iskali le nekakšna samozadovoljstva ob pritegovanju in manihejski občutek »čistosti telesa«. *Kadar pa se ti postiš, si pomazili glavo in umij obraz. Tako ne boš pokazal ljudem, da se postiš, ampak svojemu Očetu, ki je na skritem. In tvoj Oče, ki vidi na skritem, ti bo povrnil* (Mt 6, 17-18). Tako je post bolj osebna odločitev za odpovedovanje kot nekakšna skupinska seansa, v kateri se celo tekmuje, kdo bo dalje vzdržal.

Najbolj celovito pa spregovori o postu Matej (prim. 6, 1-18). K popolnosti Jezusovega učenca, ki je podobna popolnosti Očeta (prim. Mt 5,48), spada miloščina, molitev in post. Miloščina kot odnos do ljudi, molitev kot odnos do Očeta in post kot odnos do sebe. Pri miloščini je pomembno, da se z njo ne hvalimo, ker tako *ne bomo imeli plačila pri Očetu*. Pri molitvi *pojdi v svojo sobo, zapri vrata in moli k svojemu Očetu, ki je na skrivnem*. Kadar pa se postiš, *si pomazili glavo in umij obraz*. Vsa ta dejanja popolnega življenja so osebna dejanja, skrita, intimna. Ne smemo jih izpostaviti ulici, da bi ne bila onečaščena, preden preidejo v prakso. Imajo individualni značaj in so umerjena po vsakem človeku posebej. So tisti notranji pogoj za svetost, ne smejo pa se razglašati, saj s tem izgubijo pristnost. Saj če jih učenec v tihoti svoje kamrice prakticira, bo njegov primer zasijal v

dnevni svetlobi in bo pomenil bratom vzpodbudo za svetost. Oče vidi v srce, njegov pogled je zadosten. S postom torej človek vzpostavi poseben odnos z Njim in to pokaže tudi na področju, ki je zanj pomembno. Temu slogu sledi odločitev, sklep, da bo kaj spremenil v življenju. Ne ostane le pri odpovedi, ampak dodaja, pogloblja.

Cerkev predpisuje post pred velikimi prazniki, ki se jih v bogoslužnem letu spominjamo in so duhovnemu življenju vzpodbuda za posnemanje Jezusa. Kot vzgojno občutljiva ne predpisuje posta vsevprek, ampak ima za posameznike spreglede in izjeme. Ve namreč, da *močna hrana še ni za otroke* (Heb 5,14). Sicer pa lahko kristjan po svoji presoji izbere post za svojo duhovno vajo kadar koli in ne le ob zapovedanih dneh. Ob razumevanju človeka Cerkev predlaga tudi drugačne odpovedi pri stvareh, ki so sicer dobre in koristne.

Podobna odpoved »zaradi božjega kraljestva« je tudi celibat za tiste, ki tako *močno hrano* prenesejo. Kdor se ustavlja le ob nespolnosti, razume to odpoved le mehanicistično in ne kot simbol. Tistemu, ki si skladno z darom izbere neporočenost, bo ta njegov življenjski slog kazal v duhovno smer, ne bo pa v odpovedi užival zaradi njene »čistosti«. Celibater ne sovraži zakonskega življenja, da bi opravičil svojo odpoved.

Menim, da pri krščanskem postu ni potrebno uvajati nobenih posebnih tehnik, ki bi pripomogle v smislu *hitrosti* postenja. Tudi ni potrebno nobenega *zdravljenja* pri tem, saj se bolan človek ne sme podvreči tveganim praktikam s telesom. Tak naj si najde druge odpovedi, kar bi mu moral svetovati duhovni voditelj. Tudi izraz *čiščenje* je pri postenju dubiozen, saj čistimo tisto, kar je umazano. Ali je telo po sebi umazano? Ali je hrana umazana, strupena? Tudi izraz *razstrupljanje* ne sodi v postno opravilo, saj ne gre za kemične postopke. Ali se naj pri postu usmerimo na hrano ali naj v odpovedi iščemo Boga? Ali ni

pri tem vseeno, kdaj se nam bo prebavni trakt izpraznil? Ali naj pri postu sledimo blatu ali Duhu? Postiti se začneš takrat, ko si se tako odločil, in ne šele takrat, ko se (počasnejše) telo odzove. Zato je aktivna asistenca pri odvajanju *preusmeritev iz vsebine na obliko*: za takim poskušanjem stoji lahko človek, ki je izgubil občutek za lastno mero, »zdravilec«, ki se mora vključiti v telesni proces zato, da bi dokazal svojo onnipotenco. Pri tem pa pozablja, da je post odpoved v volji in nameh, v spreobrnitvi, in ne v tem, da nimaš nobene hrane več v sebi. Ostajati pri opravih s telesom (tudi pri raznih odvajalnih in sodah, pri blažitvah občutka lakote ipd.) pomeni ostajati pri sebi in ne pri izročitvi svojega telesa Bogu. Če pa post ni možen brez fizične asistence, potem je vprašljivo, ali ga tisti človek, ko mu telo signalizira, da je šel predaleč, sploh sme nadaljevati. Verjetno pa je pri postenju potrebno poznati svoje telo in njegovo odzivanje. Za to pa je potrebno morda sprva prakticirati krajše poste, da bi videli, ali zmoremo tudi daljše. V postu je treba tudi molčati in poslušati, kaj nam govori Bog. Duhovni voditelj mora presoditi, ali tisti, ki se posti, to počne celovito, ali pa morda z odtegotvijo hrane ne nadomešča prikrajšanosti za hrano (= ljubeznijo), ki je ni bil deležen v najzgodnejšem otroštvu. Post naj bo radostno odrekanje, ne pa nevrotično zaničanje telesne potrebe ali pa filistrsko tehtanje zalogajev in gramov.

Sklep

Hrana mora biti človeku vrednota, da bi jo lahko položil Bogu kot dragoceni dar. Ne sme biti zaničevana postranskost, saj sicer izgubi vrednost podarjenega. Prav tako ne sme biti v času postenja osovražena reč, da bi bil

post lažji. V tem vidim »bližnjice«, ki v duhovnem življenju niso sredstvo za približevanje Bogu. Hrana in pijača nista nikoli strup, da bi ju bilo potrebno izganjati s prezirom. Vprašati se pa je treba, ali imamo v življenju tak slog hranjenja, ki je pravilen in uravnotežen, da nam ni potrebno jesti škodljivih reči. S postom ni moč »popravljanje« tistega, kar vsak dan ne izberemo za najpravišnje. Telo pa izloča samo tisto, kar je po telesnih procesih postalo odveč in ne škodljivo. Vedeti je treba, da so te – sedaj odvečne stvari – bile sprva koristne in dobre, ter da je smešno, če jih za naše potrebe naenkrat smatramo za škodljive. Dobro in dopadljivo je tudi telo, ki smo ga dobili v dar od Boga, da z njim lahko delamo dobra dela.

Jezusov učenec bo darežljiv, molil bo in se postil. Vse to zato, ker so to dejanja krščanske popolnosti. To bo počel v tihoti srca, da ga bo videl le Oče.

1. A. Grabner - Haider, Kraševac, J. (1984), Biblični leksikon, Celje, Mohorjeva družba, str. 571.
2. Temeljne informacije o motnjah hranjenja je mogoče najti v poglavju Eating disorders, v: Kaplan and Sadock's Synopsis Psychiatry, Williams & Wilkins, USA, str. 689-698, in na spletnih straneh: <http://www.eating-disorder.org/>; <http://www.med.over.net/>. V Sloveniji je mogoče dobiti pomoč pri motnjah hranjenja v številnih javnih in zasebnih svetovalnih in terapevtskih ustanovah (Glej revijo MUZA, izdaja Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja, Kongresni trg 1, Ljubljana).
3. Komentar k Mt 6, 16, v: *Sveto pismo stare in nove zaveze (SSP)*, Ljubljana, Svetopisemska družba Slovenije, 1996, str. 1485.
4. V komentarju k Mt, 6,2 se omenja »religiozna igra«. Tisti, ki se posti ali daje miloščino, ne more biti igralec, tak, ki hlina pobožnost zaradi koristi. Pravo postenje ni nikoli zaradi koristi. V: *Sveto pismo stare in nove zaveze (SSP)*, Ljubljana, Svetopisemska družba Slovenije, 1996, str. 1484.