

DUCHOVNÍ PŮST

Tělesný půst musí provázet neméně významný půst duchovní. Praktikovat duchovní půst znamená:

1. Přemáhat se, abychom mohli dávat dobrý příklad.

„Lidé, kteří vedou příkladný život, oslavují Boha, i když mlčí, neboť vedou druhé k tomu, aby chválili Boha.

Jazyk, který nemluví nic špatného, stává se obětním darem. Ruka, která nedělá nic špatného, je jako zápalná oběť.

Ale k tomu je třeba připojit skutky: Ústa ať vyslovují požehnání, ruka dává almužny. Přinášejme Bohu prvotiny všech našich údů. Taková oběť se líbí Bohu.“

(sv. Jan Zlatoústý)

2. Potlačovat trojí chtivost:

- hněv (chtivost po moci),
- lakotu (chtivost majetku),
- smyslnost (sexuální žádostivost).

Své pudy nemůžeme vyhladit, ale musíme je držet na uzdě. Chceme-li rozvíjet ctnosti, musíme těmto neřestem odporovat.



3. Duchovně se postíme také tehdy,



- když mlčíme,
- když se neutápíme ve starostech,
- když se pokojujeme,
- když držíme na uzdě své smysly,
- když nejsme závistiví,
- když nejsme lakomí.

„Půst je pevná věž proti nepříteli, jistý hrad proti satanovým střelám. Naši předkové posilovali postem své ctnosti a žili svůj každodenní život jako andělé. Odužívali na zemi pozemským přáním a svou duší žili již v nebi.“ (svatý Jeroným)

„Neomezuj svůj půst jen na pokrmy. Pravý půst je v přemáhání zlých sklonů a chyb. Každou vášeň, která narušuje duchovní pohodu srdce, můžeme označit za druh opilství. Zdrženlivost se má týkat všeho, co naklání srdce ke zlému.

Pán Ježíš se nám zjevuje jako dokonalá zdrženlivost. Kéž nás posiluje v těchto duchovních cvičeních, abychom získali neotřesitelnou pevnost, která nás přivede k slavnému dni, kdy obdržíme korunu vítězství.“ (sv. Basil)