

Dle Bible – Matouš 6 kap. má každý křesťan tři povinnosti – dávat, modlit se a postit se.

Půst znamená obejít se bez jídla po určitý časový úsek, což obecně způsobuje, že opustíte ruch běžných činností. Půst začne vynášet na povrch každou oblast kompromisů v našem životě a způsobí, že si začnete být více vědomi jakéhokoli hříchu ve svém životě tak, abyste se od něj mohli odvrátit. Půst není křesťanská dieta. Pokud k půstu nepřidáte modlitbu, není důvod se postit. Když se postíte, musíte se soustředit na modlitbu a na Boží slovo. Příliš mnoho křesťanů zjišťuje, že jsou podvyživení, co se týká Božího Slova, ale dobře nakrmeni světem a v důsledku toho žijí poražené životy. Půst láme pevnosti démonické sexuální zvrácenosti jako pornografie, homosexualita, cizoložství, smilstvo a chtíč. Půst vás pokoří a vnáší do věcí světlo, dokonce vám umožní zbavit se hořkosti a neodpuštění ve vašem srdci. Začněte se postit a věřte Bohu, že bude pracovat ve vašem srdci.

Satanovi vadí – a přináší mu porážku – když se rozhodnete dělat víc, než jen být nedělním křesťanem.

Proč se postit?

1. Chceš být uzdraven nebo čekáš na nějaký zázrak ve svém životě?
2. Potřebuješ Boží dotyk?
3. Sniš sen, který může realizovat pouze Bůh?
4. Potřebuješ nové povzbuzení?
5. Toužíš po hlubším, intimnějším a mocnějším vztahu s Pánem?
6. Jsi připraven být citlivější na Boží vůli?
7. Potřebuješ uvolnění ze závislostí?
8. Máš někoho blízkého, kdo potřebuje přijmout spasení?
9. Toužíš znát Boží vůli pro svůj život?

Biblické odkazy: 1 Timoteovi 2:1-2 , Římanům 12:1 , Matouš 6:33 , Izajáš 58:6

Jak začít?

Začni z jasným cílem. Buď konkrétní, proč se postíš. Potřebuješ vedení, uzdravení, obnovení manželství nebo rodinných vztahů? Máš finanční problémy? Pros Ducha

3 druhy půstu

- Absolutní půst – pouze na krátkou dobu. Žádné jídlo, žádná voda
- Běžný půst – pouze určité dny. Žádné jídlo, pouze voda, ovocné džusy, vývary
- Částečný půst (Danielův půst) – 21 dnů. Ovoce, zelenina

Danielův půst

1. Buď konkrétní - jasně formuluj svoji touhu
2. Půst jako Duchovní závazek – Daniel 1:8
3. Vyjádři vnitřní touhu vnější disciplínou
4. Modli se, abys porozuměl úloze hříchu v životě a zdraví člověka – Jakub 5,13-16
5. Půst jako projev víry pro lidi kolem
6. Přemýšlej o přínosu jídla, které jíš
7. Přenech všechny výsledky Bohu

Biblické odkazy: Daniel 1:12 a 10:3

Délka půstu se může různit. V Bibli nacházíme zmínky o určitém počtu dní – tři, sedm, dvacet jedna a čtyřicet. Ale také půsty půldenní a jednodenní.

Dobu, po kterou byste se měli postit, zvolte v závislosti na své situaci. Nenaložte na sebe víc, než dokážete unést.

Učiň z půstu svůj životní styl!

Čerpáno z knihy Půst, Jentezen Franklin