

Pôst, modlitba, almužna – tri formy pokánia

Pokánie sa prejavuje rozmanitými spôsobmi. Sväté Písmo a cirkevní Otcovia zdôrazňujú najmä tri formy: pôst, modlitbu a almužnu. To sú akoby dopravné značky, ktoré nás vedú správnym smerom – smerom k Bohu.

Pôstom sa zriekame dovolených a príjemných vecí ako je jedlo, nápoje, televízia... Nie je to však čas sebatrýznenia, ale čas oslobodenia sa od toho, čo nás spútava. Každý by mal zisťovať, čo ho spútava a čo ho z týchto pút môže vyslobodiť.

Pôst nie je diéta. Diétou sa zameriavame na seba, pôstom na Boha. Prvotným cieľom pôstu je stať sa vedomým svojej závislosti na Bohu: Ak máme vždy jedenia a pitia nadostač, ľahko sa staneme príliš sebaistými, vidiac len svoje vlastné schopnosti, a podliehame falošnému pocitu úplnej nezávislosti a sebestačnosti, všetko nám je samozrejmé.

V pôste nejde o zápas proti telu, ale kvôli telu a kvôli duši. Zavrhovaním toho, čo je hriešne v našej vôli, nenivočíme telo, stvorené Bohom, ale uvádzame ho k jeho pravej rovnováhe a slobode.

V modlitbe hľadáme blízkosť Boha, rozprávame sa s Bohom a obnovujeme si naše priateľstvo s Ním. Ježiš často vyhľadával samotu, kde nič nezakrývalo pohľad na Boha, kde ho nevyrušoval hluk. Preto Ježiš hovorí: *„Ked“ sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.“* (Mt 6, 6).

Teda nielen pôst, ale aj modlitba. Pretože pôst bez modlitby je iba nejakou diétou. A rovnako platí aj to, že modlitba bez pôstu je iba hovorenie množstva slov.

Almužna rozmnožuje našu lásku. Pravá láska je tá, ktorá sa vie obetovať, ktorá vie darovať čosi zo seba. Kto je závislý, kto je pripútaný k veciam, nedokáže otvárať ani srdce, ani ruku. Okolo nás sa vždy nájde dostatok ľudí, ktorí potrebujú naše otvorené srdce a ruky. Chce to len maličkosť – mať otvorené oči a nájsť si čas pre druhého.

Pôst, modlitba a almužna nikdy nie sú cieľom. Sú to len prostriedky, cez ktoré sa máme dostať k cieľu, ktorým je obrátenie srdca! Skutočným cieľom pôstu je teda zmena srdca, jeho obrátenie k Bohu.