> Nie jadłem smacznego chleba, mięsa i wina nie brałem do ust, i nie namaszczałem się olejkiem, aż się wypełniły trzy tygodnie.
>
> *— Daniela 10:3*

Książka: Stary Testament / Daniela
Tematy: post, jedzenie, wino

Interpretacja:
Księga Daniela jest częścią Starego Testamentu i uchodzi za jedno z najważniejszych dzieł literatury żydowskiej oraz chrześcijańskiej. W tym kontekście szczególne znaczenie ma werset 10,3, który ukazuje postawę proroka *Daniela* wobec trudnej sytuacji oraz praktykę postu.

Werset ten stanowi fragment opisu niebiańskiego objawienia, jakiego doświadczył Daniel i podczas którego otrzymał szereg Bożych przesłań. Post Daniela trwał trzy tygodnie; w tym czasie prorok powstrzymywał się od spożywania wykwintnych potraw, mięsa i wina, a także od używania olejków do namaszczania ciała. Praktyka ta jest powszechna w kulturze żydowskiej i polega na wyrzeczeniu się pewnych przyjemności w celu osiągnięcia głębszej więzi z Bogiem.

Dlaczego Daniel pościł przez trzy tygodnie?

Według przekazu biblijnego Daniel spędził około trzech lat na wygnaniu w Babilonie. W 10. rozdziale Księgi Daniela prorok modli się do Boga, prosząc o większą mądrość i zrozumienie Bożych planów wobec Jego ludu. Choć Bóg odpowiada natychmiast, Daniel decyduje się na trzytygodniowy post, aby wypełnić Bożą wolę i przygotować się na przyjęcie Bożych przesłań.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> Idź, zbierz wszystkich Żydów, którzy się znajdują w Suzie, i pośćcie za mnie, nie jedzcie ani nie pijcie przez trzy dni, nocą i dniem. Ja także i moje służące będziemy pościć, a potem wejdę do króla, choć to niezgodne z prawem. A jeśli zginę, to zginę.
>
> *— Estery 4:16*

Książka: Stary Testament / Estery
Tematy: post

Interpretacja:
W tym wersecie *Estera* prosi *Mardocheusza*, aby zgromadził wszystkich Żydów w Suzie i poprosił ich o post w jej intencji przez trzy dni i trzy noce. Post był w starożytności powszechną praktyką, służącą wyrażeniu oddania i skruchy wobec Boga, a także szukaniu Jego pomocy w trudnych sytuacjach czy też prośbie o Jego ochronę.

Post stanowi wyraz wiary w Boga i zaufania do Niego. Estera była gotowa zaryzykować życie, by ocalić swój lud, świadoma, że bez Bożej pomocy zadanie to byłoby niewykonalne. To właśnie wiara w Boga skłoniła ją do podjęcia tej decyzji. Powierzyła się Panu, ufając, że uczyni On wszystko, co konieczne, aby ocalić jej naród.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> Pościliśmy więc i prosiliśmy o to naszego Boga. A on nas wysłuchał.
>
> *— Ezdrasza 8:23*

Książka: Stary Testament / Ezdrasza

Tematy: post, Modlitwa

Interpretacja:
Werset z Księgi *Ezdrasza 8:23* niesie ze sobą pokrzepienie, ukazując, jak Bóg wysłuchuje modlitw swoich wiernych sług i odpowiada na nie. W tym fragmencie Ezdrasz wraz z towarzyszami podejmuje post i wzywa Boga na pomoc w konkretnej sprawie. Po zakończeniu postu Bóg wysłuchuje ich i okazuje im swoją przychylność.

Werset ten przypomina nam, że *modlitwa* jest potężnym narzędziem, dzięki któremu możemy nawiązać więź z Bogiem i otrzymać pomoc w chwilach potrzeby.

Post jest praktyką duchową obecną w wielu religiach, w tym w chrześcijaństwie. W omawianym fragmencie wierzący poszczą w konkretnej sytuacji, a ich post stanowi część modlitwy. Post może pomóc nam skupić się na celu modlitwy i głębiej uświadomić sobie nasze uzależnienie od Boga.

Choć nie istnieją magiczne formuły gwarantujące odpowiedź na nasze modlitwy, werset ten ukazuje, że *modlitwa i post* mogą być skutecznymi sposobami na budowanie relacji z Bogiem.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> Dlatego jeszcze i teraz, mówi PAN, wróćcie do mnie całym swym sercem, w poście, płaczu i w lamencie.

> — *Joela 2:12*

Książka: Stary Testament / Joela
Tematy: post, nawrócenie, serce, smutek

Interpretacja:
W *Joela 2:12* znajdujemy Boże wezwanie skierowane do Jego ludu, by zwrócił się do Niego całym sercem. Werset ten zachęca nas do refleksji nad znaczeniem nawrócenia i pokuty w naszym życiu.

Słowo *„nawrócenie”* oznacza zwrot ku czemuś lub powrót. W wymiarze duchowym ten zwrot oznacza zmianę postawy i postępowania – taką, która oddziela nas od grzechu i przybliża do Boga. Nie jest to jedynie akt wiary, lecz ciągły proces wymagający zaangażowania, wysiłku i wytrwałości.

To nawrócenie zaczyna się od pokuty – głębokiego poczucia bólu i żalu z powodu naszych grzechów. Pokuta prowadzi nas do uznania naszych uchybień oraz potrzeby Bożego przebaczenia. Taki ból i płacz są niezbędne, abyśmy mogli zmienić swój sposób życia i doznać przemiany przez Boga.

Wezwanie to nakazuje nam zwrócić się do Boga całym sercem. Oznacza to, że nasze nawrócenie musi być całkowite i szczere. Nie możemy jedynie zmieniać zewnętrznego wyglądu czy działań; musimy przemienić nasze umysły i serca. Pełne nawrócenie wiąże się z całkowitym oddaniem się Bogu i bezwarunkowym poddaniem się Jego woli.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> I był tam z PANEM czterdzieści dni i czterdzieści nocy, nie jadł chleba i nie pił wody. I PAN napisał na tablicach słowa przymierza, dziesięć przykazań.
>
> *— Wyjścia 34:28*

Książka: Stary Testament / Wyjścia
Tematy: post, chleb, przymierze, prawo, bliskość, Słowo Boże

Interpretacja:
Księga Wyjścia jest jedną z najważniejszych ksiąg Biblii. Opisuje ona historię wyjścia Izraelitów z Egiptu pod wodzą *Mojżesza*. Przytoczony werset opisuje czas, jaki Mojżesz spędził na górze Synaj z Panem – czterdzieści dni i czterdzieści nocy. W tym okresie Mojżesz pościł i otrzymał od Boga Dziesięć Przykazań zapisanych na kamiennych tablicach.

Dlaczego Mojżesz pościł przez czterdzieści dni?

Post jest praktyką duchową. W kontekście biblijnym wiąże się on z aktami ofiarności i oddania Bogu. Mojżesz zdecydował się na czterdziestodniowy post, aby okazać swoje oddanie Bogu. Powstrzymując się od jedzenia i picia, dążył do nawiązania głębokiej więzi z Bóstwem.

Znaczenie Dziesięciu Przykazań

Dziesięć Przykazań zostało przekazanych Mojżeszowi przez samego Boga i zapisanych na kamiennych tablicach. Stanowią one zbiór uniwersalnych zasad i wartości, które wywarły ogromny wpływ na to, jak ludzie rozumieją i kształtują swoje relacje z Bogiem oraz między sobą. Wśród Dziesięciu Przykazań znajdują się takie nakazy, jak miłowanie Boga ponad wszystko czy szacunek dla rodziców, a także zakazy zabijania, kradzieży, kłamstwa i cudzołóstwa.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*