

KARMEN KRISTAN: “POST NI STRADANJE, GRE ZA RAZSTRUPLJANJE IN OBNAVLJANJE.”



Karmen Kristan je duhovna voditeljica in spremljevalka. Že trinajst let vodi duhovne vaje s postenjem in duhovne odmike za ženske. Danes smo se z njo pogovarjali postu, ki ga sodobni katoličani precej zanemarjamo in tako izgubljammo dragoceno orodje duhovne in telesne preнове.

Danes je v krščanskih krogih “moderno” da se v postnem času odpovemo ekranom, družbenim omrežjem, alkoholu, raznim razvadam, da nekaj dodatnega počnemo ... kar je seveda koristno, toda nekako pozabili smo na starodavno tradicijo čisto fizičnega posta od hrane. Kako vi gledate na to?

Vse te odpovedi – sladkarijam, alkoholu, ekranom ... pri tem gre predvsem za krepitev volje in naš ego si tako lahko hitro prilasti zasluge, v smislu »jaz pa zmorem«. Postenje pa je nekaj popolnoma drugega.

Postenje ni stradanje, gre za razstrupljanje in obnavljanje. Gre za izročitev, ko se postavim v pravo držo ponižnosti v zdravi odvisnosti od Boga. Ko sem slabotna – ranljiva se lažje zavem svoje grešnosti (kje sem zgrešila Ljubezen) in da sem tudi v tem ljubljena, kar mi daje možnost, da sprejem spreobrnjenje in kesanje. Potreba po spovedi se tako zgodi spontano, iz srca, ne pa kot religijska obveznost.

Zelo hudo mi je, da se je tovrsten post v naši krščanski tradiciji opustil. Nekako smo prišli do zaključka, da pravi post ni več primeren za sodobnega človeka, ki je zaradi načina življenja bolj razvajan in pomehkužen. Toda po mojih izkušnjah to sploh ne drži. Post je velik dar od Boga. V njem se človek kot celota (telo, duša in duh) obnavlja in razstruplja. Ko smo se temu odrekli, smo izgubili zelo veliko dragocenost.

Kaj pa je ta prava dragocenost posta za sodobnega človeka?

Danes hrano velikokrat le mečemo vase. Živimo v naglici in se sploh ne znamo več ustaviti. Postenje pa pomeni, da se popolnoma izročiš v božje roke. Z vsem, kar si. Post je močan simbol tega, da nas živi Bog in da smo v njegovi roki. In da se zavemo tega, s čim vse se hranimo. Ker se ne hranimo samo s kruhom, hranimo se tudi z božjo besedo, evharistijo, z odnosi ... Tudi zato je zelo pomembno, kako zaužijemo nek obrok. Jaz na post gledam kot na nekaj, pri čemer se nečemu odpoveš, da prejmeš več. Da prejmeš obilje, predokus nebes.

Vse te odpovedi – sladkarijam, alkoholu, ekranom ... pri tem gre predvsem za krepitev volje in naš ego si tako lahko hitro prilasti zasluge, v smislu »jaz pa zmorem«. Postenje pa je nekaj popolnoma drugega.

Povejte več o tem?

Govorim iz izkušenj, ki jih doživljamo na naših [skupinskih postenjih](#), ki trajajo deset dni.

Poenostavljeno povedano; običajno se telo hrani iz glukoze, pri postu ob tekočinah pa po treh dneh preklopi na hranjenje iz maščob, v bistvu iz zalog in odpadkov. Zato je post tako zelo dobrodejen. Smisel tovrstnega posta ni askeza, da se trpinčiš. To za telo ni dobro. Verjamem, da Bog za nas želi post, ki nas bo razstrupil in prerodil tudi s pomočjo encimov, vitaminov in mineralov v sokovih.

Postenje prečišča tudi dušo. Stare čustvene rane se odpirajo in zdravijo, izpovedati bolečino lahko tudi v joku pred brati in sestrami v Kristusu osvobaja. Največja dobrobit posta je duhovna. S postenjem oslabimo svoj ego, ki je naravnani na posvetne stvari in bolj vstopimo v duhovne razsežnosti, v svojo bit ali zavest, v resnično identiteto božjega sina, hčere. Duh nas povezuje z vsemi in tako zdravi. Zaradi



večje občutljivosti postane naša molitev bolj sočna, globlje doživeta in prinese več sadov.

Nekoliko se je ohranila ponekod tradicija posta ob kruhu in vodi ...

Post ob kruhu in vodi ni najboljši. Še zlasti, če kruh jemo neomejeno. Ob njem zaradi vnašanja trdih delcev hrane namreč ne pride do prehoda od prehranjevanja z glukozo do prehranjevanja z maščobami. Smisel posta je namreč tudi, da uživamo le tekočine, ki gredo neposredno v kri in se prebavni sistem, srce in drugi notranji organi vsaj malo spočijejo. Naše telo, ki je tako čudovito

ustvarjeno, se ob tej priložnosti in višku energije začne prečiščevati in obnavljati.

Pri postu se krepimo v zaupanju Bogu, ki je gospodar življenja. Nikoli ne vemo, kaj se bo v telesu zgodilo. Ni dveh enakih teles. Vsako reagira po svoje. Obnavljati se začne tisto, kar je najbolj nujno potrebno. Npr. post odpravlja vnetja, ki so predhodnica vsake bolezni. Včasih ljudje sploh ne vedo, da imajo neke težave.

Nekako smo prišli do zaključka, da pravi post ni več primeren za sodobnega človeka, ki je zaradi načina življenja bolj razvajan in pomehkužen.

Danes je sodobnemu človeku precej tuja misel, da bi se za več dni povsem odpovedal trdi hrani ...

Druga pot je prekinitveni post. 16 ur piješ samo tekočine, v 8 urah pa zmerno uživaš polnovredno hrano. Tudi takrat pride do zgoraj omenjene avtofagije. Ne tako močno kot pri popolnem postu ob tekočinah in vsaj deset dni, ampak tudi. 10 dni je optimalna doba, ki jo vsak od nas, ki je zdrav, lahko brez težav prenese.

Kaj bi vi svetovali povprečnemu kristjanu, ki bi rad letošnji postni čas preizkusil pravi post ...?

Postenje je potrebno pravilno izvesti, da si ne naredimo škode. Glede na sodobni način življenja in hrano, postenje ni več tako zelo preprosto kot je morda bilo nekoč. Najprej je potrebna predpriprava. Ne moreš začeti z danes na jutri. Dobro je, da vsaj kak teden prej opustiš pitje kave, alkohola, ješ čim več presne hrane, brez cvrtja, sladkorja ... Vse to je hrana, ki nas izredno obremeni. Na tak način se pripraviš, da je prehod na samo tekočine lažji. Je pa ob vsakdanjih obveznostih tak post večkrat težak.



Morda je zato bolje doma začeti z intervalnim postom. Odpoveš se zgoraj naštetim stvarjem in izpustiš enega od obrokov. Zajtrk ali večerjo. Kar poješ, poješ v osmih urah. In seveda v teh osmih urah ješ hrano, ki je dobrodejna za naše telo. Čim več presne hrane, ker ima encime, to nas oživlja. Čim več zelene hrane, zaradi klorofila. Piješ kefir, izvirsko vodo, zeliščno čaje, izsočene sokove, juhe. To je veliko lažje izpeljati kot popoln post.

Postenje prečiščuje tudi dušo. Stare čustvene rane se odpirajo in zdravijo.

Ne sme pa seveda manjkati duhovnost. Ko sem pred več kot dvajsetimi leti prvič preizkusila post, sem po treh dneh obupala. Potem sem naprej raziskovala in sem ugotovila, da sem izpustila bistveno – duhovnost. Poizkusila sem še

enkrat in šla vsako jutro k maši, svoj post sem izročila Bogu, ozavestila, zakaj vse to sploh počnem – zato, da pridem bližje k tebi, moj Bog, da me obnoviš, razstrupiš ... na vseh področjih. Vsak dan sem molila z božjo besedo v kontemplaciji in meditaciji. Izjemno močno sem doživljala svetopisemske citate. Ko sem to vnesla, sem vsak post z lahkoto prestala.

Kako se potem vrniti nazaj na običajno prehrano?

Postopoma. To je najbolj »nevaren« del, da bi se po postu prenajedel. To je strašen šok za organizem. Pomembno je, kako končaš. Počasi in po malem, da vidiš, kako tvoje telo reagira. Pa čim več presnega. Kak jajček tudi, a od kokoši, ki je videla travo in sonce, kak košček kruha. Ne gre za nobene skrajnosti, potrebno je opazovati sebe. Počasi in seveda v upanju, da ne prideš v vse stare navade nazaj. Namen posta je tudi, da odpade, kar je bilo slabo. Po opravljenem postu imaš izredno okrepljen okus. Tvoje telo veliko bolje ve, kaj mu ustreza in kaj ne. To moramo izkoristiti.

Vi sicer štiri krat letno organizirate 10 dnevno skupinsko postenje. Kako to izgleda?

Ja, pred veliko nočjo, junija in dva krat v septembru, že 13 let. V Strunjanu in na Krku. Veliko čudežev in ozdravljenj sem videla v teh postnih dneh. Ne samo fizičnih, ampak tudi na duši in duhu, kar je še bolj pomembno.

Najbolje je s postom začeti v skupini. Postniki v teh desetih dneh posta uživajo več vitaminov in rudninskih snovi kot v vsakdanjem življenju. To se takoj pozna, oči se zasvetijo, barva kože se spremeni, človek oživi. Tudi na duševni ravni. Postanemo bolj občutljivi, senzibilni, lažje se povežemo z Bogom in drugimi, bolj smo prisotni v trenutku ...

Uživata torej izsočene sadne in zelenjavne sokove, juhe, izvirske vode, zeliščne čaje ...

Sami delamo tudi kefir iz kefirjevih zrn. Mikrobiologi vse bolj ugotavljajo, kako zelo pomemben je naš mikrobiom. Ti mikroorganizmi vse, kar pojemo, predelajo v tako obliko, da lahko to vgradimo v svoje telo. Tako, da če kdo misli, da je sam, se moti. Mi smo občestvo, skupaj z mini bitjenci, ki so večinoma koristna. Antibiotiki naredijo v naši mikrobioti razsulo, zato je pomembno, da jo obnavljamo, najbolje s fermentirano hrano. Kefir, kombuča, kisl zelje, kisl repa ... Je pa zelo pomembno tudi gibanje. To je tisti motorček, ki zažene naše telo. Ob tovrstnem postu smo ljudje polni energije. Tudi številni športniki ne morejo verjeti, ko to preizkusijo.

Najbolj pomembna od vsega pri postu pa je duhovna hrana. Da se hraniš z božjo besedo. Zadnja leta beremo predvsem evangelije. Letos bomo imeli Jezusove čudeže ozdravljenja in bomo razmišljali o tem, kako lahko tudi mi ozdravimo z božjo pomočjo. Pomemben del je tudi tišina. Takrat se družiš z Bogom in se polniš. Tudi maša je vsak dan, da se hranimo z Njim in drug z drugim. Spoznanja ob branju Božje besede podelimo drug z drugim.

Najbolj pomembna od vsega pri postu pa je duhovna hrana. Da se hraniš z božjo besedo.

Je to namenjeno le vernim?

Ne, sploh ne. Vernost ni pogoj. Lepo je, da se nekateri spreobrnejo v krščanstvo ali se po dolгих letih vrnejo, opravijo spoved, obnovijo odnos z Bogom ... Tam smo veseli, vstajenjski kristjani. Nismo kristjani velikega petka, zamorjeni in zagrenjeni. Kljub temu, da se postimo. J

Po petih dneh se začneta telo in duša čistiti. Travme se začnejo odpirati, ampak v teh dneh mi že zgradimo občestvo, Bog nas poveže in smo v tistih dneh kot družina. Ustvarjen je varen prostor, da se lahko ljudje izjokajo in izročijo. Osvobajanje gre vedno preko bolečine. Človek se niti ne spomni, kaj je bila neka potlačena travma in niti ni treba, da bi se. To ni psihoterapija, da bi analizirali in brskali po tem in potem ne bi vedeli, kaj narediti s tem. Gre samo za to, da ti Duh da vzgib, da je tam nekaj bolečega, da to predaš in se osvobodiš in te več ne teži.

To je zelo dragoceno. V sodobnem svetu smo tudi kristjani pozabili na to, da imamo zdravnika v Jezusu. Raje se naslanjamo na spoznanja psihoterapije ... pa je vendar celostno ozdravljenje lahko samo iz božjih rok ...

Bog edini lahko ozdravlja in spreminja. Psihoterapija ima to omejitev, če terapevt sam nima vere in ne vključi izročitve Bogu. Potem imamo polne roke teh travm, ozavestili smo jih, še vedno pa jih nosimo seboj. Kristjan jih lahko izroči Bogu, ki je vse naše trpljenje nesel na križ. Psihoterapija je seveda koristna, a popolna osvoboditev brez Boga ni možna.

Kaj pa duhovno spremljanje?

Duhovno spremljanje je pogovor v triadi; spremljevalec, spremljanec in Bog. Na nek način gre za prepoznavanje božje volje v svojem življenju. V Sloveniji je slabo razvito. Pred leti je bilo pri jezuitih triletno usposabljanje, tudi sama sem ga opravila, in sem se takrat veselila, da bo sedaj razcvet tega. Ampak kar nekako ni. Tudi duhovniki bolj kot svoje poslanstvo dojemajo gradbeništvo kot pa duhovno spremljanje. Ogromno je stisk, ljudje hrepenijo po tem, da bi jih nekdo poslušal, ogromno je lakote in žeje po Bogu, ogromno pa je tudi pasti s strani new age, ki tudi s krščansko terminologijo ljudi odpelje od cerkve.

Pri postu je pomembno tudi občestvo – skupnost in duhovno spremljanje. V teh trinajstih letih skupnega postenja pridemo iz vseh koncev, tudi iz tujine, in vedno postanemo družina. Želim si, da bi naša Cerkev postala tak zbir malih skupnosti. Prve hišne cerkve so bile prav to. Majhna živa občestva. Skupina do trideset ljudi. To je maksimum, da lahko vsakega začutiš. Tam nas potem Bog res poveže. Ko človek v taki skupnosti podeli svojo stisko, čuti da ga vsi nosimo in dobi močno oporo.

Urmo se tudi v metodi poslušanja. Po stari ignacijanski metodi, ki je sedaj tudi sinodalna metoda pogovora v Duhu. Ne le, da čakam, da drugi neha govoriti, da bom jaz nekaj povedal, ampak da res prisluhnemo drug drugemu. Bog nam tako lahko govori po drugem človeku.



Seveda v postenju pridejo tudi trenutki slabosti. Vedno je zraven tudi muka. Takrat se moraš nasloniti na božjo moč in jo tudi dobiš. Ego se nekoliko umakne in vstopiš v svojo resnično identiteto božje hčere, božjega sina. Približaš se Bogu in spoznaš, da se je On tebi že davno približal.

Kaj pa izven posta, kako si je Bog sicer zamislil človekovo prehrano? Ali je to od padca v rajskem vrtu, človek je prvič grešil s hrano ...

Ja, prvi post je bil zapovedan že v raju. 😊

Če beremo v prvi Mojzesovi knjigi, kakšno hrano je Bog namenil človeku: *Bog je rekel: »Glejta, dajem vama vse zelenje s semenom, ki raste po vsej zemlji, in vse sadno drevje, katerega sadje nosi seme. Naj vama bo v hrano. 1 Mz 1,29.*

To je hrana, ki jo danes tudi prehranski strokovnjaki svetujejo. Taka hrana vsebuje ogromno klorofila, encimov ... in to naše telo rabi. Beljakovin in ogljikovih hidratov rabimo manj, pojedemo pa jih daleč največ. Stara zaveza je sicer pozneje polna nekih pravil glede hrane, ki pa jih Nova zaveza za kristjane vsa razveljavi in vso hrano naredi za čisto Edina omejitev je, da z njo ne pohujšujemo bližnjega.

Namen posta je tudi, da odpade, kar je bilo slabo. Po opravljenem postu imaš izredno okrepljen okus. Tvoje telo veliko bolje ve, kaj mu ustreza in kaj ne. To moramo izkoristiti.

Že ko hrano blagoslovimo se ta spremeni. Ko nam je dana v ljubezni, je nekaj drugega. Če ti človek ponudi svoj najboljši pršut, ki ga je z največjo skrbnostjo pridelal, ti pa rečeš, da ne boš, ker si vegetarijanec ... si že naredil ideologijo iz svojega prehranjevanja. Ravno zaradi tega sem svoje vegetarijanstvo opustila. Ko mi ljudje na tak način ponudijo meso, ga vzamem in tako predstavlja nekaj odstotkov moje prehrane. To sprejemem iz njihove ljubezni in ga z ljubeznijo pojem. Verjamem, da to mojemu telesu ne škoduje. Prehranjevanje nikoli ne sme postati religija.

Najbrž je Pavel prav to mislil s svojimi besedami, saj je hrana očitno takrat delila kristjane in postajala predmet spora ... Je šlo bolj za vprašanje morale kot same hrane.

Ja, res. Bolj je pomembno, da pridemo do hrane, ki smo jo v samooskrbi z ljubeznijo pridelali. Ali pa da poiščemo male slovenske kmete in kupujemo od njih. Da čim manj hodimo v trgovino. Hitro ugotoviš, da je poješ manj, ker je doma pridelana hrana bolj hranilna in te bolje nasiti. Mislim, da je to po božji volji. Ko je Bog rekel človeku, naj gospoduje nad naravo ni mislil, da jo naj izkorišča, kot to počnemo danes, ampak da naj sodeluje z njim, s Stvarnikom. Na svojem vrtu vidim, kako majhen je moj prispevek, Bog je tisti, ki daje rast. Mi smo sodelavci, damo svoje roke, znanje in smo odprti, za to kar nam Bog govori.

Piše: Andreja Barat, nedelja, 23. 3. 2025, za Iskreni.net