

KAMIL HAŁAMBIEC

# POST

PODRÓŻ GŁODNEJ DUSZY -  
OSOBISTE ODKRYWANIE POSTU



KAMIL HAŁAMBIEC

# POST

PODRÓŻ GŁODNEJ DUSZY -  
OSOBISTE ODKRYWANIE POSTU



Wydawnictwo Pentekoste 2024

*Tytuł*

Post. Podróż głodnej duszy - osobiste odkrywanie postu

*Autor*

Kamil Marcin Hałambiec

*Korekta*

Liliana Ratajczak, Katarzyna Michałowska

*Projekt i opracowanie okładki*

Anna Kołek

*Skład, przygotowanie do druku*

Krzysztof Grabowski

O ile nie zaznaczono inaczej, wszystkie wersety biblijne pochodzą z Uwspółcześnionej Biblii Gdańskiej. Uwspółcześniona Biblia Gdańska, domena publiczna.

Copyright oryginału © 2024 by Dr Kamil Ministries International

Copyright wydania polskiego:

© 2024 Fundacja Chrześcijańska Misja Pentekoste

e-mail: [pentekoste@pentekoste.pl](mailto:pentekoste@pentekoste.pl), [www.pentekoste.pl](http://www.pentekoste.pl)

Wydawca: Wydawnictwo PENTEKOSTE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być kopiowana, publikowana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Druk i oprawa: Wydawnictwo Arka, [www.arkadruk.pl](http://www.arkadruk.pl)

ISBN 978-83-970526-0-4

# SPIS TREŚCI

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp .....                                                                 | 4  |
| Dlaczego post? .....                                                        | 7  |
| Post w Starym Testamencie<br>- duchowa dyscyplina w poszukiwaniu Boga ..... | 11 |
| Post w Nowym Testamencie .....                                              | 14 |
| Modlitwa i post .....                                                       | 22 |
| Post i przywódcy Kościoła .....                                             | 24 |
| Rodzaje postu .....                                                         | 37 |
| Praktyczne wskazówki dotyczące postu .....                                  | 46 |
| Powody do podjęcia postu .....                                              | 50 |
| Zachęta końcowa .....                                                       | 61 |
| Materiały pomocne do realizacji okresu modlitwy i postu .....               | 64 |

# WSTĘP

**W**głębi naszej duszy istnieje nienasycony głód – tęsknota za czymś większym, czymś poza sferą fizyczną. Głód, którego nie daje się zaspokoić przyjemnościami i rozrywkami tego świata. Głód, który można ugasić jedynie poprzez głębokie spotkanie z Bogiem.

Dla mnie post okazał się kluczem do uwolnienia głębin tego głodu, duchowej dyscypliny, która ukształtowała moje życie i przemieniła relację z Bogiem. Od najmłodszych lat pociągała mnie praktyka postu, urzekały mnie historie postaci biblijnych, które szukały Boga poprzez tę starożytną dyscyplinę. Nie wiedziałem, że ta fascynacja poprowadzi mnie w trwającą całe życie podróż, pełną odkryć i duchowego wzrostu.

Jako duszpasterz i wykładowca akademicki zgłębiałem zagadnienie postu zarówno z perspektywy duszpasterskiej, jak i naukowej. Studiowałem aspekty historyczne i teologiczne, badając pisma wielkich duchowych umysłów, które przeszły tę ścieżkę przede mną. Moja podróż nie ograniczała się wyłącznie do teorii. Już w wieku trzynastu lat rozpocząłem swój pierwszy siedmiodniowy post, co było decyzją, która na zawsze ukształtowała trajektorię mojego życia duchowego.

Przez lata doświadczyłem wzlotów i upadków postu – chwil jasności i objawienia, bitew z wątpliwościami i pokusami oraz głębokich spotkań z obecnością Boga. Każdy post był wyjątkowym rozdziałem w mojej duchowej podróży, odkrywającym

nowe aspekty wiary i pogłębiającym zrozumienie i poznanie Boga. Wszystkie rodzaje i formy postu omawiane przeze mnie w tym przewodniku stosuję od wielu lat. Począwszy od jednodziennych do 40- dniowych postów o wodzie, poprzez trzy-, siedmio-, dwudziestojedno- i trzydziestodniowe posty o wodzie lub sokach. Nie podaję więc jedynie teorii, ale praktykę, w której pożyteczność głęboko wierzę i doświadczam.

W książce zapraszam Cię do osobistego odkrywania postu. Razem zagłębimy się w bogaty materiał tej starożytnej praktyki, łącząc spostrzeżenia biblijne i perspektywy historyczne. Odkryjemy przemieniającą moc postu nie tylko w naszym indywidualnym życiu, ale także w szerszym kontekście społeczności i świata.

Jednak nie jest to książka wyłącznie o teorii czy dyskursie akademickim. To świadectwo mocy osobistego doświadczenia, kronika moich własnych spotkań z Bogiem poprzez post. Mam nadzieję, że dzięki lekturze zainspirujesz się do wyruszenia we własną podróż postu, odkrycia głębi swego głodu Boga i doświadczenia przemieniającej mocy, która czeka na szukających Pana całym swoim sercem.

Wyruszymy więc wspólnie w tę świętą pielgrzymkę, odkrywając tajemnice postu i pozwalając naszym głodnym duszom, aby karmiły się Bożą obecnością. Na stronach tej książki będziemy poruszać się po wyzwaniach i triumfach postu, badając jego różne formy, cele i duchowe implikacje. Zagłębimy się w historii o poście zawarte w świętych tekstach, czerpiąc mądrość z życia proroków, królów i zwykłych osób, które szukały Boga poprzez tę dyscyplinę. Odkryjemy głębokie lekcje ukryte w ich podróżach, zbierając spostrzeżenia, które mogą poprowadzić nas na własnej ścieżce postu.

Książka, którą trzymasz w ręku, nie jest jedynie zbiorem relacji historycznych i rozważań teologicznych. To także świadectwo mocy osobistej transformacji. Dzielać się własnymi

doświadczeniami związanymi z postem, od początków pierwszego, siedmiodniowego, pełnego postu po niezliczone okresy poszukiwania Bożego przewodnictwa i spotkania się z Jego obecnością, mam nadzieję zainspirować Cię i zachęcić na Twojej własnej drodze do postu. Razem zbadamy fizyczny, mentalny i duchowy wymiar postu. Omówimy praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie z wyzwaniami, które mogą się pojawić, a także dyscypliny duchowe, które mogą poprawić nasze doświadczenie postu. Zajmiemy się także powszechnymi błędnymi przekonaniem i zaoferujemy wskazówki, jak mądrze rozpoznać i podejść do postu.

Moim celem nie jest przedstawianie postu jako zwykłego rytuału lub obowiązku religijnego, ale jako przemieniającej dyscypliny duchowej – świętej ścieżki prowadzącej do pogłębienia relacji z Bogiem, dostosowania naszych serc do Jego celów i głębokiego doświadczenia Jego obecności. Wierzę, że post ma moc przebudzenia dusz, rozpalenia wiary i wyzwolenia głodu Boga, który przewyższa wszelkie ziemskie pragnienia.

Kiedy wspólnie wyruszymy w tę podróż, niech nasze serca będą otwarte na przemieniające dzieło Ducha Świętego. Podchodźmy do postu z pokorą, wyrzekając się naszych fizycznych pragnień i pozwalając Bogu karmić nas swoim duchowym pożywieniem. Obyśmy szukali Jego przewodnictwa, Jego mądrości i Jego przemieniającej mocy, gdy będziemy poruszać się po głębinach tej starożytnej praktyki.

Zatem, drogi Czytelniku, zapraszam Cię do tej pielgrzymki głodnej duszy, by spotkać się z Bogiem na nowe i głębokie sposoby poprzez świętą dyscyplinę postu. Niech nasze serca zostaną napełnione, nasz duch odświeżony, a nasze życie na zawsze przemienione.

## *rozdział 1*

# DLACZEGO POST?

**B**iblia wspomina post jako praktykę duchową, do której zachęca się wierzących. Jeden ze znaczących fragmentów mówiących o poście znajduje się w Ewangelii Mateusza:

Mateusza 6:16-18 (NIV): „Kiedy pościecie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy, bo zniekształcają swoje twarze, aby innym pokazać, że poszczą. Zaprawdę powiadam wam, otrzymali w pełni swoją nagrodę. Ale gdy pościecie, nałóżcie oliwę na głowę i umyjcie twarz, aby inni nie widzieli, że pościecie, lecz tylko wasz Ojciec, który jest niewidzialny, i wasz Ojciec, który widzi, co się dzieje w ukryciu, wynagrodzi cię”.

Jezus więc zakłada, że Jego naśladowcy będą pościć. Nie mówi „jeśli pościecie”, ale raczej „kiedy pościecie”. Oznacza to, że post jest oczekiwaną i normalną praktyką wierzących. Następnie Jezus udziela wskazówek, jak podejść do postu. Przestrzega przed chęcią wywarcia wrażenia na innych lub uzyskania uznania. Zamiast tego zachęca, aby czynić to szczerze i skupiać się na szukaniu Bożej aprobaty i nagrody. Fragment ten podkreśla wagę postu jako osobistego i prywatnego aktu oddania Bogu. Nie ma to być pokaz publiczny ani sposób na zwrócenie uwagi lub pochwały od innych. Należy skoncentrować się na poszukiwaniu Bożej obecności, przewodnictwa i nagrody.



W całej Biblii można znaleźć liczne przykłady osób i społeczności, które z różnych powodów pościły. Post jest często kojarzony z szukaniem Bożego kierownictwa, pokutą, żałobą i duchowym przełomem. Jest postrzegany jako sposób na ukorzenie się przed Bogiem, wyrzeczenie się ciała i zbliżenie się do Pana.

Chociaż Biblia nie nakazuje wyraźnie postu, przedstawia się go jako duchową dyscyplinę, która może pogłębić relację z Bogiem i otworzyć drzwi do Jego przemieniającego dzieła. Fragment z Ewangelii Mateusza 6:16-18 zachęca wierzących, aby podchodzili do postu ze szczerością, pokorą i skupieniem się na szukaniu Bożej aprobaty i nagrody.

Pozostajmy jeszcze przy Ewangelii Mateusza i zwróćmy uwagę na inny jej fragment. Wyrażenie „będzie pościć, gdy pan młody zostanie zabrany” odnosi się do wypowiedzi Jezusa w odpowiedzi na pytanie dotyczące postu. Mateusza 9:14-15 (NIV): „Wtedy podeszli uczniowie Jana i zapytali go: «Jak to się dzieje, że my i faryzeusze często pościmy, a twoi uczniowie nie poszczą?» Jezus im odpowiedział: Jak mogą płakać goście pana młodego, kiedy on jest z nimi? Przyjdzie czas, gdy pan młody zostanie im zabrany i wtedy będą pościć”.

Czytamy o tym, że uczniowie Jana Chrzciciela podchodzą do Jezusa i pytają, dlaczego Jego uczniowie nie poszczą regularnie tak jak oni i faryzeusze. Jezus odpowiada, posługując się analogią do uczty weselnej. Wyjaśnia, że dopóki pan młody jest obecny, jest to czas świętowania i radości, a nie żałoby i postu. Przepowiada jednak, że nadejdzie czas, kiedy oblubieniec (mówi o Nim samym) zostanie zabrany i w tym czasie Jego uczniowie będą pościć.

Jezus zapowiada swoją zbliżającą się śmierć i odejście z ziemi. Wskazuje, że po Jego ukrzyżowaniu, zmartwychwstaniu i wniebowstąpieniu uczniowie Jezusa wejdą w okres żałoby

## O AUTORZE

Autor, dr Kamil, jest cenionym teologiem, pedagogiem i praktykiem w dziedzinie duchowości i postu. Posiadając kilka dyplomów z teologii i bogate doświadczenie w nauczaniu w różnych prestiżowych instytucjach, wnosi do swojej pracy unikalne połączenie wiedzy akademickiej i praktycznej mądrości. Jako pastor i oddany naśladowca Chrystusa osobiście praktykuje post od najmłodszych lat. Jego głęboko zakorzeniona pasja do tej duchowej dyscypliny doprowadziła go do prowadzenia licznych postów, w tym postów 40-dniowych, które wywarły głęboki wpływ na jego własną duchową podróż.

Czerpiąc ze swoich bogatych osobistych doświadczeń i szeroko zakrojonych badań, dr Kamil jest autorem przełomowej książki na temat postu, która oferuje głębokie spostrzeżenia, praktyczne wskazówki i zasady transformacji. Jego książka zapewnia wszechstronne zrozumienie duchowych, fizycznych i emocjonalnych korzyści płynących z postu, a jednocześnie odwołuje się do powszechnych błędnych przekonań i oferuje praktyczne wskazówki dotyczące udanego postu. Wyjątkowa perspektywa doktora Kamila zarówno jako uczzonego, jak i praktyka, pozwala mu wypełnić lukę pomiędzy teorią a zastosowaniem, czyniąc jego książkę cennym źródłem informacji dla osób pragnących pogłębić swoje duchowe połączenie i doświadczyć przemieniającej mocy postu. Swoim wciągającym stylem pisanja i pełnym współczucia podejściem dr Kamil zaprasza czy-

telników w podróż pełną samopoznania, duchowego wzrostu i odnowionej zażyłości z Bogiem poprzez praktykę postu. Jego książka to obowiązkowa lektura dla każdego, kto pragnie odkryć ukryte skarby postu i doświadczyć głębszego duchowego przełomu.

Dołącz do autora w tej transformacyjnej podróży, gdy dzieli się on swoimi głębokimi spostrzeżeniami i praktyczną mądrością w swojej książce o poście. Przygotuj się na inspirację, wyzwania i wyposażenie, aby wyruszyć w swoją własną podróż postu i spotkać zmieniającą życie moc tej starożytnej duchowej dyscypliny.

Więcej informacji o służbie Dr Kamil Ministries znajdziesz na:

[www.DrKamil.org](http://www.DrKamil.org)

*Revival*  
*Anointing*  
*River of God*  
*Healing*  
*Deliverance*  
*Salvation*  
*Power*

REVIVING THE SPIRIT WHILE CHALLENGING THE INTELLECT

**DR. KAMIL MINISTRIES**

Bringing together the Word and the Spirit for Revival  
and the End Time Harvest



**SUBSCRIBE TODAY!**



Yale  
Harvard  
Bangor  
SWPS  
UKSW  
ETF Leuven  
UW Warsaw

# entekoste

MISJA • NETWORK • WYDAWNICTWO



**GŁOSZENIE PRZEBUDZENIA \* ZAKŁADANIE KOŚCIOŁÓW \* WYPOSAŻANIE LIDERÓW \* ZDOBYWANIE DUSZ**  
*Przebudzony kościół jest Bożym planem ratowania ginącego świata!* Dr Kamil M. Hałambiec ([www.drKamil.org](http://www.drKamil.org))

**Partnerzy korzystają z szerokiego wachlarza współpracy i są częścią dzieła przebudzenia w Polsce.**

Trzy rodzaje/poziomy partnerstwa: działanie, modlitwa/post, finanse. Więcej na [www.Pentekoste.pl](http://www.Pentekoste.pl)

Fundacja Chrześcijańska Misja Pentekoste, Santander Bank 69 1090 1245 0000 0001 3143 5277

Tytułem: Cele statutowe/Partnerstwo

E-mail/PayPal - [pentekoste@pentekoste.pl](mailto:pentekoste@pentekoste.pl)



## CHRZEŚCIJAŃSKA MISJA PENTEKOSTE

*A Jezus przystąpiwszy, rzekł do nich te słowa: Dana mi jest wszelka moc na niebie i na ziemi. Idźcie tedy i czyńcie uczniami wszystkie narody, chrzcząc je w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego, ucząc je przestrzegać wszystkiego, co wam przykazałem. A oto Ja jestem z wami po wszystkie dni aż do skończenia świata (Mt 28,18-20).*

Wierzimy, że każdy chrześcijanin ma możliwość wypełnienia Wielkiego Nakazu Misyjnego Chrystusa poprzez zaangażowanie się w jego różne aspekty:

- jako posłany fizycznie (np. misjonarz, ewangelista),
- jako posłany w służbie modlitwy i postu (np. wstawiennictwo w intencji jakiegoś dzieła misyjnego),
- jako posłany w służbie wspierania materialnego (np. poprzez finansowe wsparcie danego projektu lub misjonarza).

Dlatego naszym celem jest: odkrywanie powołania do służby, przygotowywanie, wyposażanie, wysyłanie do służby oraz wspieranie w służbie.

Realizujemy to m.in. poprzez następujące działania:

- **Pentekoste Network**, platforma wsparcia i współpracy osób zaangażowanych w służbę budowania Królestwa Bożego,
- wysyłanie misjonarzy i wspieranie ich duchowo oraz materialnie,
- Szkoła Biblijna Instytutu Pentekoste i organizowanie konferencji związanych z tematyką misyjną oraz przebudzeniową,
- wydawanie książek o tematyce misyjnej i przebudzeniowej.

Zapraszamy do współpracy z nami. Twoje wsparcie przyczyni się do kontynuowania misji głoszenia Ewangelii na całym świecie i czynienia ludzi uczniami Chrystusa, ku większej chwale Bożej.

Pastor dr mult. Kamil M. Hałambiec

[www.drkamil.org](http://www.drkamil.org)

Instagram: [@dr.kamil.halambiec](https://www.instagram.com/dr.kamil.halambiec)

Fundacja Chrześcijańska Misja Pentekoste

E-mail: [pentekoste@pentekoste.pl](mailto:pentekoste@pentekoste.pl) <http://www.pentekoste.pl>

Santander Bank Polska S.A.,

PL 69 1090 1245 0000 0001 3143 5277

**Pentekoste Network**

Social media



PentekosteNetwork  
[@pentekoste.network](https://www.instagram.com/pentekoste.network)  
[@PentekosteNetwork](https://www.youtube.com/PentekosteNetwork)  
[@pentekoste.network](https://www.tiktok.com/@pentekoste.network)

Wszystkie linki są dostępne na stronie

[pentekoste.pl/social](http://pentekoste.pl/social)

## WYDAWNICTWO PENTEKOSTE

Kamil Hałambiec – *Doświadczenie religijne w Pismach Jonathan Edwardsa*

Rodney Howard-Browne – *Jezus, jakim jest naprawdę*

Rodney Howard-Browne – *Namaszczenie*

Thomas Idiculla – *Słowo Życia. Podręcznik do nauczania Słowa Bożego*

David Petts – *Jak żyć dla Jezusa*

Johan Botha – *Niebo w twoim domu*

Larry Martin – *Koszt chrześcijaństwa*

David Ravenhill – *Utrzymać namaszczenie*

David Ravenhill – *Duchowa dojrzałość*

Francois Carr – *Przebudzenie. Manifestacja Bożej Chwały*

Mark Partin – *Co wiara ma do tego? Wszystko!*

Mark Partin – *40 dni przebudzenia*

Mark Partin – *30 dni modlitwy i postu*

Mark Partin – *Modlitwa pełna ognia*

Sławomir Witkowski, Kamil Hałambiec – *Z dziejów Żydów w Polsce średniowiecznej*

## ZAMÓWIENIA

Sklep internetowy: [www.pentekoste.pl/sklep](http://www.pentekoste.pl/sklep)

Allegro: Pentekoste

E-mail: [wydawnictwo.pentekoste@gmail.com](mailto:wydawnictwo.pentekoste@gmail.com)



Post i modlitwa to potężne narzędzia prowokujące interakcję z Bogiem w naszym życiu. Choć biblijny post istnieje od tysięcy lat, obecnie rzadko naucza się o nim. Celem tej publikacji jest uzupełnienie twojej modlitwy i studiowania Słowa Bożego treściami, które dadzą Ci otuchy, wzmocnią wiarę i zainspirują do pozostania wiernym przez cały okres postu.

W Biblii czytamy, że post był stosowany w celu niszczenia twierdz diabelskich, uzyskania ochrony, otrzymania nadprzyrodzonego kierownictwa, doświadczenia niesamowitego wzrostu Kościoła, przygotowania wierzących do skutecznej służby i nie tylko.

Jak sugeruje tytuł, niezależnie od tego, czy jesteś początkującym, czy weteranem, ta książka pomoże Ci rozwinąć Twoje oddanie Bogu.

Dowiesz się między innymi:

- w jaki sposób pościć,
- czym jest „Post Daniela”,
- jak uwolnić Bożą moc poprzez post,
- jakie korzyści zdrowotne wynikają z postu.

**Dodatkowo 20 dni studium na każdy dzień postu!**

Znajdziesz tutaj plan czytania Biblii, motywujące nauki oraz punkty modlitewne, które pozwolą Ci skupić się na drodze do zwycięstwa.

Post to duchowe narzędzie, które może stać się Twoją regularną praktyką.

**WYKORZYSTAJ NAWYK, KTÓRY PROWOKUJE WZROST DUCHOWY!**

ISBN 978-83-970526-0-4



9 788397 052604



 **Pentekoste**  
WYDAWNICTWO

[www.pentekoste.pl](http://www.pentekoste.pl)